

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tingkatan 4, murid dapat :

1. Memahami faedah dan kaedah latihan setiap komponen kecergasan;
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, dan pergerakan kreatif dengan betul dan selamat;
4. Memahami dan mematuhi arahan serta peraturan dalam semua aktiviti bagi menjaga keselamatan;
5. Mengetahui dasar sukan negara, kerjaya dalam sukan dan pengaruh multimedia dalam sukan;
6. Mengetahui maksud status pemain seperti pemain amatur, pemain semi profesional dan pemain profesional; dan
7. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan semasa beraktiviti dalam suasana yang riang dan menggembirakan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

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"> • Merentas desa • Senamrobik • Berjalan pantas 2-3 km • Latihan litar <p>(ii) Kaedah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinsip-prinsip latihan • Prosedur aktiviti <p>(iii) Faedah latihan</p> <p>(iv) Sistem Pengaliran Darah</p> <p>(v) Alatan latihan kecergasan.</p> <p>(v) Kepentingan daya tahan kardiovaskular.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud daya tahan kardiovaskular. • Mengenalpasti aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menyatakan kaitan antara sistem peredaran darah dan sistem jantung. • Melakukan sekurang-sekurangnya dua aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih alatan yang sesuai untuk digunakan semasa aktiviti daya tahan otot • Menjelaskan kepentingan aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan kesan fisiologi hasil daripada latihan 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. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Membincangkan kaitan antara sistem peredaran darah dan sistem pernafasan dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Membincangkan kesan fisiologi hasil daripada latihan daya tahan kardiovaskular secara kumpulan. • Melayari laman web berkaitan dengan latihan daya tahan kardiovaskular.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN IV**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(vi) 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. • Pelakuan murid. • Perlakuan aktiviti 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

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"> Isometrik Isometrik bermaksud penguncupan statik di mana fiber otot tidak memanjang atau memendek dan sendi tidak ada julat pergerakan. <p>Contoh Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tolak dinding - bergayut siku bengkok - cekak cangkuk - lawan runtun siku <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"> • Menyatakan konsep daya tahan otot. • Melakukan aktiviti daya tahan otot dengan cara yang betul dan selamat • Menyatakan aktiviti penguncupan isometrik. • Melakukan sekurang-sekurangnya tiga aktiviti penguncupan isometrik. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan dua faedah latihan daya tahan otot. • Menjelaskan maksud penguncupan isometrik. • Menyatakan otot-otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kesan latihan penguncupan isometrik ke atas atlit. • Menghuraikan kepentingan latihan isometrik dalam permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti penguncupan isometrik. • Membincangkan kepentingan latihan isometrik dalam permainan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakar dan melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam aktiviti isometrik.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN IV**

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 murid. • Perlakuan aktiviti 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Kekuatan</p> <p>Kekuatan bermaksud kemampuan otot untuk menghasilkan daya bagi mengatasi rintangan.</p> <p>(I) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memanjat tali • <i>Half squat</i> (bersama beban) • Tekan tubi sambil menepuk tangan • Baring, angkat kaki, lutut bengkok <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"> • Menyatakan maksud kekuatan otot. • Melakukan langkah-langkah keselamatan semasa menjalankan aktiviti kekuatan. • Melakukan sekurang-sekurangnya tiga aktiviti kekuatan otot dengan cara yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan kesan latihan kekuatan otot. • Menyatakan otot-otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan kepentingan latihan kekuatan otot dalam permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kekuatan otot dengan cara yang betul dan selamat. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan dalam aktiviti kekuatan otot. • Membincangkan kepentingan latihan kekuatan otot dalam permainan. • Membincangkan kaedah latihan dan kesan latihan kekuatan otot secara berkumpulan. • Menamakan otot-otot yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN IV**

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 murid. • Perlakuan aktiviti 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Permainan</p> <p>(a) Hoki</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Menolak - Menahan - Memukul - Menampan - Menguis - Mencedok - Mengelecek - 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 murid. • Perlakuan aktiviti 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam permainan hoki • Melakukan kemahiran asas dalam permainan hoki dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan teknik lakuan sesuatu kemahiran hoki. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan hoki. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang dan melaksanakan perlawanan antara kumpulan • Mengaplikasikan undang-undang dan peraturan permainan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan hoki . • Membincangkan aspek-aspek keselamatan dalam permainan hoki. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan hoki. • Melukis dan melabel otot-otot utama yang digunakan dalam permainan hoki. • Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan dalam permainan hoki secara kumpulan. • Membincangkan kesalahan-kesalahan utama dalam permainan hoki secara kumpulan. • Melakar padang permainan hoki.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Tennis</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grip/cara pegangan • Pukulan hadapan • Pukulan kilas • <i>Volley</i> • Servis • Smes • Lob <p>(ii) Undang-Undang dan peraturan</p> <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 murid. • Perlakuan aktiviti. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan tenis dengan betul dan selamat. • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam permainan tenis. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggabungkan kemahiran asas dalam permainan tenis. • Mengenal pasti teknik pelakuan sesuatu kemahiran dalam permainan tenis. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan tenis. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang dan melaksanakan perlawanan antara kumpulan. • Mengaplikasikan undang-undang dan peraturan dalam permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan tenis secara berpasangan. • Menamakan beberapa kemahiran asas dalam permainan tenis. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran tenis. • Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan asas dalam permainan tenis secara kumpulan. • Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam permainan tenis. • Melakar padang permainan tenis. • Membuat buku skrap tentang pemain-pemain tenis terkenal di dunia.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Sepak Takraw</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servis - Mengawal - Menimbang - Mengumpan - Menanduk - Merejam - Menghadang <p>(ii) Undang-Undang dan peraturan</p> <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. • Pelakuan murid. • Pelakuan aktiviti. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan sepak takraw dengan betul dan selamat. • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam permainan sepak takraw. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggabungkan kemahiran asas dalam situasi permainan . • Mengenal pasti teknik perlakuan sesuatu kemahiran dalam permainan sepak takraw. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan sepak takraw. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang dan melaksanakan perlawanan antara kumpulan • Mengaplikasikan undang-undang dan peraturan dalam permainan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan sepak takraw. • Menamakan beberapa kemahiran asas dalam permainan sepak takraw. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan sepak takraw . • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran sepak takraw. • Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan dalam permainan sepak takraw dalam kumpulan. • Melakar padang permainan sepak takraw. • Menamakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan sepak takraw.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Olahraga</p> <p>(a) Balapan</p> <p>Acara lari berpagar</p> <p>(i) Kemahiran::</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langkah keselamatan - Fasa berlepas - Fasa lonjakan - Fasa penerbangan - Fasa mendarat - Fasa penamat <p>(ii) Undang-Undang dan peraturan</p> <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 peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. • Perlakuan aktiviti. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan langkah keselamatan yang perlu diambil dalam acara lari berpagar. • Melakukan kemahiran asas dalam acara lari berpagar. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenalpasti fasa-fasa dalam acara lari berpagar. • Mengenal pasti teknik perlakuan yang diperlukan dalam acara lari berpagar. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara lari berpagar <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis setiap fasa pergerakan dalam acara lari berpagar. • Mencadangkan latihan bagi membetulkan kesalahan teknik lakuandalam acara lari berpagar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam acara lari berpagar. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lari berpagar. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran acara lari berpagar. • Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan asas dalam acara lari berpagar dalam kumpulan. • Membincangkan kesalahan-kesalahan utama yang dilakukan dalam acara lari berpagar. • Menamakan otot-otot yang terlibat dalam acara lari berpagar.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Padang Acara Lompat jauh dan Lompat kjang</p> <p>(i) Kemahiran lompat jauh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langkah keselamatan - Fasa lari landas - Fasa lonjakan - Fasa layangan - Fasa mendarat <p>(ii) Kemahiran lompat kjang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langkah keselamatan - Fasa lari landas - Fasa lonjakan - Fasa melangkah - Fasa lonjakan kaki bebas - Fasa penerbangan - Fasa mendarat <p>(iii) Undang-Undang dan Peraturan lompat jauh dan lompat kjang</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah keselamatan yang perlu diambil dalam acara lompat jauh dan lompat kjang. • Melakukan kemahiran acara lompat jauh dan lompat kjang. • Menyatakan undang-undang dan peraturan tentang acara lompat jauh dan lompat kjang. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti teknik lakuan dalam acara lompat jauh dan lompat kjang. • Menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam acara lompat jauh dan lompat kjang. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis pergerakan dalam setiap fasa acara lompat jauh dan lompat kjang. • Mencadangkan latihan bagi membetulkan kesalahan teknik dalam acara lompat jauh dan lompat kjang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam acara lompat jauh dan lompat kjang. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lompat jauh dan lompat kjang. • Menyediakan folio individu tentang acara lompat jauh dan lompat kjang. • Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan dalam acara lompat jauh dan lompat kjang. • Membincangkan kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam acara lompat jauh dan lompat kjang. • Menamakan otot-otot yang terlibat dalam acara lompat jauh dan lompat kjang.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN IV**

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 murid. • Perlakuan aktiviti. 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

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 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 5 <ul style="list-style-type: none"> Hamburan/Imbangan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam aktiviti. Melakukan sekurang-kurangnya lima kemahiran imbangan/hamburan dengan teknik yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan sekurang-kurangnya lima teknik lakuan kemahiran imbangan/hamburan. Menyatakan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam kemahiran imbangan/hamburan. Mengenal pasti otot-otot utama yang perlu digunakan dalam latihan tersebut. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan sekurangnya tiga kesalahan teknik lakuan kemahiran imbangan/hamburan. Menganalisis bentuk perlakuan kemahiran imbangan/hamburan yang sempurna 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kemahiran imbangan/hamburan dalam gimnastik artistik Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara gimnastik artistik. Menyediakan folio individu tentang acara gimnastik artistik. Membincangkan tentang kesalahan-kesalahan teknik lakuan dalam kemahiran imbangan/hamburan. Menamakan otot-otot yang terlibat dalam kemahiran imbangan / hamburan. Membincangkan bentuk perlakuan yang sempurna dalam kemahiran imbangan/hamburan

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN IV**

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 murid. • Perlakuan aktiviti 		

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Gimrama</p> <p>Gimrama bermaksud pergerakan yang dilakukan segerak dengan irama untuk menghasilkan pergerakan tubuh badan yang estetik dan berkoordinasi dengan penggunaan peralatan.</p> <p>(i) Jenis pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pergerakan 5 - Pusingan badan Pergerakan 6 - Lompatan <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 murid Perlakuan 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 kemahiran pusingan badan dan lompatan. Melakukan kemahiran-kemahiran pusingan badan dan lompatan dengan teknik lakuan yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengenal pasti teknik lakuan kemahiran pusingan badan dan lompatan. Menyatakan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam kemahiran pusingan badan dan lompatan. Melakukan kemahiran pusingan badan dan lompatan dengan manipulasi alatan dengan betul dan selamat. Mengenal pasti otot-otot utama yang perlu digunakan dalam kemahiran pusingan badan dan lompatan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kemahiran gimnastik irama dengan teknik yang betul dan selamat secara kumpulan. Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara gimnastik irama secara kumpulan. Membincangkan tahap ansur maju yang perlu dibuat sebelum kemahiran sepenuhnya dilakukan secara kumpulan. Membincangkan aktiviti latihan tubi kemahiran asas gimnastik irama dalam kumpulan. Membincangkan tentang kesalahan-kesalahan utama yang dilakukan dalam acara gimnastik irama. Menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam acara gimnastik irama.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN IV**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
	<p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas gimnastik irama dalam kumpulan. • Melakukan rangkaian pergerakan pusingan badan dan lompatan dengan manipulasi alatan. • Menjelaskan sekurang-sekurangnya tiga kesalahan teknik lakuan pusingan badan dan lompatan semasa aktiviti gimnastik irama . 	

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Gimnastik Pendidikan</p> <p>Gimnastik pendidikan adalah satu pendekatan dalam pendidikan gimnastik yang memberi tumpuan kepada pembelajaran individu yang unik dari segi gaya pergerakan, dan perkembangan pelajar.</p> <p>(i) Tema gimnastik pendidikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema 6 - Kesedaran aliran • Tema 7 - Kesedaran perkaitan dengan orang lain <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. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik pendidikan. • Melakukan aktiviti kesedaran aliran gimnastik pendidikan dengan lancar, berterusan dan selamat. • Melakukan aktiviti dalam bentuk meniru, memadan dan lakukan cemin. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti pergerakan yang sesuai dengan arahan dan situasi aktiviti. • Membincangkan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam acara gimnastik pendidikan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang jenis pergerakan yang bersesuaian dengan tema. • Menceritakan pengalaman yang dialami semasa melakukan aktiviti 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti ikut arahan dengan betul dan selamat. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti. • Membincangkan jenis pergerakan yang terlibat dalam tema-tema tersebut.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TINGKATAN IV**

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

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

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>(i) Tema pergerakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema 11 <ul style="list-style-type: none"> - Orientasi ruang • Tema 12 <ul style="list-style-type: none"> - Gabungan bentuk dan daya dalam pergerakan • Tema 13 <ul style="list-style-type: none"> - Penarikan dari lantai <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. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam aktiviti pergerakan kreatif. • Melakukan kemahiran pergerakan kreatif dengan kepelbagaian pergerakan mengikut interpretasi tema yang diberi.. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti peranan tubuh badan dalam penghasilan daya dan corak yang perlu dibuat sebelum kemahiran sepenuhnya dilakukan. • Menyatakan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam acara pergerakan kreatif. • Mengenal pasti otot-otot utama yang digunakan dalam acara pergerakan kreatif. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan berdasarkan interpretasi tema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran kepelbagaian interpretasi pergerakan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara pergerakan kreatif secara kumpulan. • Membincangkan peranan tubuh badan dalam bentuk corak rangkaian pergerakan.. • Menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam acara pergerakan kreatif. • Mereka cipta rangkaian pergerakan yang memenuhi keperluan tema.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Rekreasi dan Kesenggangan</p> <p>Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk memenuhi masa lapang bukan untuk tujuan pertandingan tetapi untuk merehatkan fikiran dan badan.</p> <p>(a) Konsep Perkhemahan:</p> <p>(i) Perkhemahan bermaksud mendirikan tempat berlindung sementara.</p> <p>(ii) Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sebelum, semasa dan selepas perkhemahan. <p>(iii) Aspek-aspek keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Program yang terancang. • Mengenal pasti kemampuan, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kesesuaian pakaian. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Pelakuan murid. • Pelakuan aktiviti 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan konsep rekreasi dan perkhemahan.. • Menyatakan langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti perkhemahan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan pelaksanaan sebelum, semasa dan selepas perkhemahan • Melakukan aktiviti perkhemahan bersama rakan dan guru. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti perkhemahan. • Merancang program perkhemahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti perkhemahan secara berkumpulan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan pelaksanaan sebelum, semasa dan selepas perkhemahan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan semasa aktiviti perkhemahan. • Merancang satu aktiviti perkhemahan bersama rakan. • Melaporkan pengalaman aktiviti perkhemahan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pengurusan</p> <p>Sukan dan permainan</p> <p>(i) Dasar Sukan Negara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sukan untuk semua - Sukan untuk kecemerlangan <p>(ii) Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Struktur organisasi - Peranan <p>(iii) Teknologi maklumat dalam sukan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penggunaan multimedia dalam sukan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan maksud Dasar Sukan Negara. • Menghuraikan maksud sukan untuk kecemerlangan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan tentang kepentingan Sukan Untuk Semua. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan sumbangan Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia ke arah mencapai Dasar Sukan Negara. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan peranan Dasar Sukan Negara . • Membahaskan sukan untuk kecemerlangan . • Mengendalikan forum tentang sukan untuk semua. • Melayari laman web untuk mendapatkan maklumat tentang sukan. • Membincangkan sumbangan Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia ke arah mencapai Dasar Sukan Negara.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

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>Status pemain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amatur • Semi profesional • Profesional 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud kerjaya dalam sukan. • Menyatakan nama-nama pemain profesional di Malaysia. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membezakan status amatur, semi profesional dan profesional <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan prospek kerjaya sebagai ahli sukan amatur dan profesional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan maksud amatur, semi profesional dan profesional. • Membincangkan kerjaya sebagai ahli sukan amatur dan profesional secara kumpulan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan pemain-pemain profesional di Malaysia.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>-</p> <p>3. Isu-Isu Dalam Sukan</p> <p>(a) Isu politik dalam sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Maksud politik dalam sukan dan permainan. Peranan dan sumbangan. Kesan dan akibat politik dalam sukan. <p>(b) Patriotisme</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan maksud politik dalam sukan dan permainan. Mengenal pasti isu-isu politik dalam sukan dan permainan. Menyatakan unsur-unsur patriotisme dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menghuraikan kesan dan akibat wujudnya politik dalam sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Merumuskan pengaruh politik dalam sukan dan permainan. Merancang aktiviti untuk mewujudkan unsur-unsur patriotisme dalam sukan 	<ul style="list-style-type: none"> Membincangkan isu-isu politik dalam sukan dan permainan secara kumpulan. Membahaskan kesan dan akibat wujudnya politik dalam sukan dan permainan secara kumpulan. Membincangkan pengaruh politik dalam sukan dan permainan secara kumpulan. Membincangkan unsur-unsur patriotisme dalam sukan dan permainan secara kumpulan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN IV

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 permainan.</p> <p>(a) Personaliti Personaliti bermaksud keperibadian, perwatakan dan tingkah laku yang baik.</p> <p>(i) Disiplin diri (ii) Disiplin dalam sukan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyatakan maksud etika dan personaliti ahli sukan. Menyatakan personaliti diri yang perlu ada dalam sukan. Menjelaskan kepentingan disiplin diri untuk mencapai kecemerlangan dalam sukan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Menghuraikan diri-diri personaliti ahli sukan yang baik. Menghuraikan diri-diri tingkahlaku penonton yang baik <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Menghuraikan kepentingan disiplin diri dalam membentuk personaliti ahli sukan yang berjaya. 	<ul style="list-style-type: none"> Membincangkan personaliti diri yang perlu ada pada ahli sukan secara kumpulan. Membahaskan kepentingan disiplin diri untuk mencapai kecemerlangan dalam sukan secara kumpulan. Menyediakan folio individu berkaitan dengan personaliti ahli sukan yang baik. Membincangkan hasil disiplin diri dalam membentuk personaliti ahli sukan yang berjaya secara kumpulan. Membincangkan diri-diri personaliti penonton yang beretika