

PEMETAAN

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN
TAHUN 1 HINGGA TAHUN 6
DAN
KELAS PERALIHAN HINGGA TINGKATAN 5**

TUNJANG PEMBELAJARAN I : KECERGASAN

TAHAP 1			TAHAP 2		
Tahun 1	Tahun 2	Tahun 3	Tahun 4	Tahun 5	Tahun 6
<p>1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lari berterusan 2-3 minit ▪ Lari ulang alik 10m selama 2-3 minit ▪ Lari berhalangan 2-3 minit ▪ Aspek keselamatan 	<p>1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lari berterusan 3-4 minit ▪ Lari berganti-ganti mengelilingi grid 2x 200m ▪ Naik turun bangku 3-4 minit ▪ Aspek keselamatan 	<p>1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Skip berterusan 3-4 minit ▪ Galop berterusan 3-4 minit ▪ Aspek keselamatan 	<p>1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berjalan pantas selama 5 minit ▪ Senaman ritma selama 5 minit ▪ Aspek keselamatan 	<p>1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berjalan dan berlari 1000m ▪ Senamrobik 5 minit ▪ Aspek keselamatan 	<p>1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fartlek (pelbagai kelajuan) ▪ Berlari 1200m ▪ Aspek keselamatan
<p>2. Kelenturan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Membongkok badan ke hadapan ▪ Melentik ke sisi, kanan dan kiri ▪ Melentik ke belakang ▪ Aspek keselamatan 	<p>2. Kelenturan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Meleding sokong hadapan dua lutut ▪ Meleding sokong hadapan satu lutut ▪ Meleding belakang dengan lutut bengkok ▪ Aspek keselamatan 	<p>2. Kelenturan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Meleding berpasangan ▪ Membelakang berpasangan sambil menyentuh jari tangan kawan ▪ Aspek keselamatan 	<p>2. Kelenturan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Meregang otot-otot kaki statik ▪ Mengilas badan ke kiri dan ke kanan ▪ Aspek keselamatan 	<p>2. Kelenturan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengecilkan badan ▪ Lentik kucing ▪ Melunjur ke hadapan ▪ Aspek keselamatan 	<p>2. Kelenturan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Baring, angkat dan silang kaki ke sisi ▪ Berdiri, membongkok dan sentuh hujung kaki ▪ Aspek keselamatan
<p>3. Koordinasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lambung dan sambut bola besar atau pundi kacang ▪ Menggolek gelung rotan ▪ Lambung, sentuh lantai dan sambut pundi kacang ▪ Aspek keselamatan 	<p>3. Koordinasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lambung dan sambut bola kecil ▪ Lambung, tepuk dan sambut bola kecil ▪ Lambung, pusing dan sambut bola kecil ▪ Aspek keselamatan 	<p>3. Koordinasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lambung pundi kacang dan kawal dengan tangan ▪ Baling dan tangkap bola berpasangan ▪ Lambung dan pukul bola dengan tangan ▪ Aspek keselamatan 	<p>3. Koordinasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Golek dan tangkap bola berpasangan ▪ Baling dan pukul bola berpasangan ▪ Golek dan kawal gelung rotan ▪ Aspek keselamatan 	<p>3. Imbangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Imbangan skala sisi ▪ Imbangan "Y" ▪ Aspek keselamatan 	<p>3. Imbangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Imbangan dekam ▪ Dirian kepala, lutut bengkok ▪ Aspek keselamatan

PENDIDIKAN JASMANI
Pemetaan SR

TAHAP 1			TAHAP 2		
Tahun 1	Tahun 2	Tahun 3	Tahun 4	Tahun 5	Tahun 6
<p>4. Imbangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berjalan sambil menjengkit di atas garisan lurus ▪ Berjalan di atas bangku gimnastik ▪ Berjalan atas permukaan bercerun ▪ Aspek keselamatan 	<p>4. Imbangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dirian bangau ▪ Dirian skala depan ▪ Dirian skala sisi ▪ Aspek keselamatan 	<p>4. Imbangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berdiri sambil mengangkat lutut dan depa tangan ▪ Meniti di atas kayu kecil atau tali ▪ Aspek keselamatan 	<p>4. Imbangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengimbang skala ke depan di atas bangku gimnastik ▪ Mengimbang di atas hujung kaki dan bergerak di atas bangku gimnastik ▪ Aspek keselamatan 	<p>4. Ketangkasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lompat kuadron 10 saat ▪ Skip dan tukar arah ▪ Aspek keselamatan 	<p>4. Ketangkasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tinju bayang ▪ Tampar lutut berpasangan ▪ Aspek keselamatan
<p>5. Ketangkasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lari zig-zag sambil membawa bola dalam ▪ Musang dan ayam ▪ Harimau dan kambing ▪ Aspek keselamatan 	<p>5. Ketangkasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pijak bayang diri atau rakan ▪ Bola beracun ▪ Galah panjang ▪ Aspek keselamatan 	<p>5. Ketangkasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuit ekor ▪ Lompat dan tukar arah ▪ Lari dan tukar arah ▪ Aspek keselamatan 	<p>5. Ketangkasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lari zig-zag mengikut tanda skital ▪ Lari ulang alik 10m ▪ Aspek keselamatan 	<p>5. Daya Tahan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bangkit tubi lutut bengkok ▪ Tekan tubi ▪ Aspek keselamatan 	<p>5. Daya Tahan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sokongan dari lakukan duduk ▪ Aspek keselamatan
			<p>6. Daya Tahan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ketingting dalam jarak 10m ▪ Melompat dua belah kaki dalam jarak 10m ▪ Ketingting dan melompat ke pelbagai arah 30 saat ▪ Aspek keselamatan 	<p>6. Kekuatan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tolak bahu berpasangan ▪ Lambung dan sambut bola segar pelbagai arah ▪ Bergayut pada palang ▪ Aspek keselamatan 	<p>6. Kekuatan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tekan tubi ▪ Mendagu ▪ Aspek keselamatan

PENDIDIKAN JASMANI
Pemetaan SR

TAHAP 1			TAHAP 2		
Tahun 1	Tahun 2	Tahun 3	Tahun 4	Tahun 5	Tahun 6
			7. Kekuatan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tolak patung ▪ Timbang garam ▪ Dukung belakang ▪ Aspek keselamatan 	7. Masa Tindak Balas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tampar lutut berpasangan ▪ Pijak kasut ▪ Aspek keselamatan 	7. Masa Tindak Balas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menghantar dan menerima bola ▪ Menyangga bola dari pelbagai arah dan aras ▪ Aspek keselamatan
			8. Masa Tindak Balas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pukul berapa datuk harimau ▪ Belalang belatuk ▪ Nombor sama berlari ▪ Aspek keselamatan 	8. Kelajuan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lari pecut 30m ▪ Lari berganti-ganti 50m ▪ Aspek keselamatan 	8. Kelajuan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lari berganti-ganti 4x 50 meter ▪ Lari pecut 50 meter ▪ Aspek keselamatan
				9. Kuasa <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lonjak dan rejam bola ▪ Lonjak dan baling bola menuju sasaran ▪ Aspek keselamatan 	9. Kuasa <ul style="list-style-type: none"> ▪ Melontar bola segar ▪ Lompat jauh berdiri ▪ Aspek keselamatan
				10. Konsep kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh berasaskan: <ul style="list-style-type: none"> • Kesihatan • Kemahiran 	10. Komposisi Badan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ektomof ▪ Mesomof ▪ Endomof

PENDIDIKAN JASMANI
Pemetaan SR

TAHAP 1			TAHAP 2		
Tahun 1	Tahun 2	Tahun 3	Tahun 4	Tahun 5	Tahun 6
					11. Konsep kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tahap kecergasan fizikal ▪ Perbandingan antara orang biasa dengan ahli sukan

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

TAHAP 1			TAHAP 2		
Tahun 1	Tahun 2	Tahun 3	Tahun 4	Tahun 5	Tahun 6
1. Pergerakan Asas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lokomotor ▪ Bukan lokomotor ▪ Manipulasi alatan ▪ Aspek keselamatan 	1. Pergerakan Asas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lokomotor ▪ Bukan lokomotor ▪ Manipulasi alatan ▪ Aspek keselamatan 	1. Pergerakan Asas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lokomotor ▪ Bukan lokomotor ▪ Manipulasi alatan ▪ Aspek keselamatan 	1. Permainan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoki ▪ Bola sepak ▪ Bola jaring ▪ Bola baling ▪ Aspek keselamatan 	1. Permainan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sofbol ▪ Badminton ▪ Ragbi sentuh ▪ Aspek keselamatan 	1. Permainan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bola keranjang ▪ Bola tampar ▪ Sepak takraw ▪ Aspek keselamatan
2. Pendidikan Pergerakan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Pendidikan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Tema 1 ▫ Tema 2 ▪ Pergerakan Kreatif <ul style="list-style-type: none"> ▫ Tema 1 ▫ Tema 2 ▫ Tema 3 ▫ Tema 4 ▫ Tema 5 ▪ Aspek keselamatan 	2. Pendidikan Pergerakan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Pendidikan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Tema 3 ▫ Tema 4 ▫ Tema 5 ▪ Pergerakan Kreatif <ul style="list-style-type: none"> ▫ Tema 6 ▫ Tema 7 ▫ Tema 8 ▫ Tema 9 ▫ Tema 10 ▪ Aspek keselamatan 	2. Pendidikan Pergerakan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Pendidikan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Tema 6 ▫ Tema 7 ▫ Tema 8 ▪ Pergerakan Kreatif <ul style="list-style-type: none"> ▫ Tema 11 ▫ Tema 12 ▫ Tema 13 ▫ Tema 14 ▫ Tema 15 ▫ Tema 16 ▪ Aspek keselamatan 	2. Olahraga <ul style="list-style-type: none"> ▪ Balapan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Teknik asas berlari ▫ Teknik asas permulaan larian ▫ Teknik asas menamatkan larian ▫ Lari berganti - ganti ▪ Padang <ul style="list-style-type: none"> ▫ Lompat jauh ▪ Aspek keselamatan 	2. Olahraga <ul style="list-style-type: none"> ▪ Padang <ul style="list-style-type: none"> ▫ Lompat tinggi ▪ Aspek keselamatan 	2. Olahraga <ul style="list-style-type: none"> ▪ Padang <ul style="list-style-type: none"> ▫ Lontar peluru ▪ Balapan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Lari berpagar ▪ Aspek keselamatan
3. Rekreasi <ul style="list-style-type: none"> ▪ Maksud rekreasi ▪ Cadangan Aktiviti <ul style="list-style-type: none"> ▫ Menjejak ▫ Perkhemahan ▫ Abseiling/rapelling ▪ Aspek keselamatan 	3. Rekreasi <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan Aktiviti Menjejak <ul style="list-style-type: none"> ▫ Persediaan ▫ Simbol arah ▫ Peralatan ▪ Aspek keselamatan 	3. Rekreasi <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengenalan asas perkhemahan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Jenis-jenis khemah ▫ Peralatan perkhemahan ▫ Pengurusan tempat perkhemahan ▫ Pemilihan tempat ▪ Aspek keselamatan 	3. Pendidikan Pergerakan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Irama <ul style="list-style-type: none"> ▫ Tema 1 ▫ Tema 2 ▫ Tema 3 ▪ Gimnastik Artistik <ul style="list-style-type: none"> ▫ Pola 1 ▫ Pola 2 ▪ Aspek keselamatan 	3. Pendidikan Pergerakan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Irama <ul style="list-style-type: none"> ▫ Tema 4 ▫ Tema 5 ▪ Gimnastik Artistik <ul style="list-style-type: none"> ▫ Pola 3 ▫ Pola 4 ▪ Aspek keselamatan 	3. Pendidikan Pergerakan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Irama <ul style="list-style-type: none"> ▫ Tema 6 ▫ Tema 7 ▫ Tema 8 ▪ Gimnastik Artistik <ul style="list-style-type: none"> ▫ Pola 5 ▫ Pola 6 ▫ Pola 7 ▪ Aspek keselamatan

PENDIDIKAN JASMANI
Pemetaan SR

TAHAP 1			TAHAP 2		
Tahun 1	Tahun 2	Tahun 3	Tahun 4	Tahun 5	Tahun 6
4. Kesenggangan <ul style="list-style-type: none"> • Aktiviti kesenggangan • Faedah • Perasaan • Aspek keselamatan 	4. Kesenggangan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aktiviti kesenggangan ▪ Faedah ▪ Perasaan ▪ Aspek keselamatan 	4. Kesenggangan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aktiviti kesenggangan ▪ Faedah ▪ Perasaan ▪ Tempat ▪ Masa ▪ Aspek keselamatan 	4. Rekreasi <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cara berdiri dan mengemaskan khemah ▪ Susun atur kraf perkhemahan ▪ Keselamatan kawasan perkhemahan 	4. Rekreasi <ul style="list-style-type: none"> ▪ 'Orienteering' <ul style="list-style-type: none"> ▫ Maksud <i>orienteering</i> ▫ Mengenal kompas ▫ Membaca bearing ▫ Mencari titik kawalan 	

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

TAHAP 1			TAHAP 2		
Tahun 1	Tahun 2	Tahun 3	Tahun 4	Tahun 5	Tahun 6
1. Keselamatan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keselamatan semasa beraktiviti <ul style="list-style-type: none"> ▫ Diri sendiri ▫ Rakan ▫ Kumpulan 	1. Keselamatan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keselamatan semasa beraktiviti <ul style="list-style-type: none"> ▫ Alatan sukan dan permainan 	1. Keselamatan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keselamatan semasa beraktiviti di tempat permainan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Padang permainan ▫ Taman kanak-kanak 	1. Keselamatan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keselamatan semasa beraktiviti <ul style="list-style-type: none"> ▫ Alatan <ul style="list-style-type: none"> - Padang - Gelanggang - Dewan 	1. Keselamatan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keselamatan semasa beraktiviti <ul style="list-style-type: none"> ▫ Alatan <ul style="list-style-type: none"> - Padang - Balapan 	1. Keselamatan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keselamatan semasa beraktiviti <ul style="list-style-type: none"> ▫ Kemudahan tempat semasa beraktiviti
2. Pengurusan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengurusan diri <ul style="list-style-type: none"> ▫ Kebersihan tubuh badan ▫ Faedah berpakaian sukan semasa beraktiviti 	2. Pengurusan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengurusan diri <ul style="list-style-type: none"> ▫ Kesesuaian pakaian ▫ Kebersihan pakaian 	2. Pengurusan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengurusan diri <ul style="list-style-type: none"> ▫ Masa 	2. Pengurusan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengurusan diri <ul style="list-style-type: none"> ▫ Amalan pemakanan untuk tenaga ▫ Pengambilan air semasa latihan ▪ Pengurusan alatan sukan dan permainan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Penjagaan alatan sukan dan permainan 	2. Pengurusan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengurusan diri <ul style="list-style-type: none"> ▫ Makanan bervitamin semasa latihan dan bersukan ▪ Pengurusan alatan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Susunan dan pengelasan 	2. Pengurusan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengurusan diri <ul style="list-style-type: none"> ▫ Makanan untuk ahli sukan sebelum dan semasa bertanding ▫ Masa makan semasa bertanding
		3. Isu-isu dalam Pendidikan Jasmani dan Sukan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sosio-budaya <ul style="list-style-type: none"> ▫ Pakaian ▫ Latihan 	3. Isu-isu dalam Pendidikan Jasmani dan Sukan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kesan pengambilan ubat berlebihan dalam sukan 	3. Isu-isu dalam Pendidikan Jasmani dan Sukan dan permainan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kesan pengambilan dadah dalam sukan dan permainan ▪ Penyalahgunaan dadah dalam sukan dan permainan 	3. Isu-isu dalam Pendidikan Jasmani dan Sukan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rasuah dan perjudian dalam sukan dan permainan

PENDIDIKAN JASMANI
Pemetaan SR

TAHAP 1			TAHAP 2		
Tahun 1	Tahun 2	Tahun 3	Tahun 4	Tahun 5	Tahun 6
		4. Etika dalam sukan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Semangat kesukanan ▫ Hormat menghormati 	4. Etika dalam sukan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Semangat kesukanan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Kesungguhan dalam sukan dan permainan ▪ Disiplin dalam sukan dan permainan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Disiplin diri dalam sukan dan permainan 	4. Etika dalam sukan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Semangat kesukanan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Menerima keputusan permainan ▫ Cara mengawap perasaan apabila dewasa 	4. Etika dalam sukan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengelolaan <ul style="list-style-type: none"> ▫ Memahami undang-undang dan peraturan am dalam sukan dan permainan ▫ Peranan peserta dan penonton dalam sukan dan permainan

TUNJANG PEMBELAJARAN I : KECERGASAN

PERALIHAN	TINGKATAN 1	TINGKATAN 2	TINGKATAN 3	TINGKATAN 4	TINGKATAN 5
<p>1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Senamrobik 15 minit – Berjalan dan berlari 1000m ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek-aspek keselamatan 	<p>1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Senamrobik 20 minit – Berjalan dan berlari 15 minit – Skipping 15 minit ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek-aspek keselamatan 	<p>1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – latihan par course – Latihan farlek ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Parlov – Larian Piramid – "jump rope" ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Merentas desa – Senamrobik – Berjalan pantas/berlari 2-3km – Latihan litar ▪ Sistem pengaliran darah ▪ Alatan latihan kecerdasan ▪ Kepentingan daya tahan kardiovaskular dalam permainan ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>1. Daya Tahan Kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Latihan <i>long-slow distance</i> (LSD) – Aplikasi daya tahan kardiovaskular dalam latih tubi kemahiran permainan ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan
<p>2. Daya Tahan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Tekan tubi – Bangkit tubi – <i>Shoulder shrug</i> – <i>Heel raises</i> ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek-aspek keselamatan 	<p>2. Daya Tahan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Tekan tubi – Bangkit tubi – Kilas pinggang – <i>Shoulder shrug</i> – <i>Heel raises</i> – <i>Squat thrust</i> ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek-aspek keselamatan 	<p>2. Daya Tahan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Mendagu – Naik turun bangku – <i>Bicep curl</i> – Bangkit tubi silang – Lompat selang seli ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>2. Daya Tahan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – <i>Shoulder press</i> – <i>Hamstring curl</i> – Genggam tangan – Bangkit tubi sisi – <i>Half squat</i> ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>2. Daya Tahan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Isometrik: <ul style="list-style-type: none"> – Tolak dinding – Bergayut siku bengkok – Cekak cangkuk – Lawan runtun siku ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>2. Daya Tahan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – <i>Bicep curl</i> – <i>Bench press</i> – <i>Half squat</i> – <i>Tricep extension</i> ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan

PENDIDIKAN JASMANI

Pemetaan SM

PERALIHAN	TINGKATAN 1	TINGKATAN 2	TINGKATAN 3	TINGKATAN 4	TINGKATAN 5
<p>3. Kekuatan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Tekan tubi – Naik turun bangku – <i>Shoulder shrug</i> – Bangkit tubi – <i>Heel raises</i> ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>3. Kekuatan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Tekan tubi – Mendagu – Naik turun tangga – Bangkit tubi ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>3. Kekuatan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Mendagu – Naik turun tangga (bersama beban) – Bangkit tubi sisi – Lompat selang seli (bersama beban) ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>3. Kekuatan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – <i>Bench press</i> – <i>Hamstring curl</i> – Bangkit tubi silang (bersama beban) – <i>Half squat</i> ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>3. Kekuatan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Memanjat tali – <i>Half squat</i> (bersama beban) – Tekan tubi sambil menepuk tangan – Baring angkat kaki lutut bengkok ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>3. Kekuatan Otot</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – <i>Bench press</i> – <i>Half squat</i> (bersama beban) – <i>Tricep extension</i> ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan
<p>4. Kelenturan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Duduk berlunjur dan sentuh lutut dengan kepala – Lakuan melutut gerak tangan ke belakang dan cecah lantai ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>4. Kelenturan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Meniarap angkat dada dan tengkuk – Melentik sisi – Duduk melunjur sebelah kaki dan jangkau bersilang – Kilas pinggang ▪ Kaedah latihan ▪ Faedah latihan ▪ Aspek keselamatan 	<p>4. Komposisi Badan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Teknik mengukur komposisi lemak badan dengan menggunakan kaliper lipatan kulit – Merekod bacaan ukuran kaliper – Merekod perubahan komposisi badan 	<p>4. Komposisi Badan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Teknik mengukur komposisi lemak badan dengan menggunakan kaliper lipatan kulit – Merekod perubahan komposisi badan – Mengira indeks jisim badan (BMI) 		<p>4. Komposisi Badan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Teknik mengukur komposisi lemak badan dengan menggunakan kaliper lipatan kulit – Mengira indeks jisim badan (BMI) dan menentukan status pemakanan – Mengira nisbah pinggang-pinggul (P:P) untuk mengenal pasti risiko kepada beberapa penyakit
<p>5. Ketangkasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Lari zig-zag sambil melantun bola – Lari dan undur mengikut arahan ▪ Kaedah latihan 	<p>5. Kuasa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Hop melepasi halangan – Lompat jauh berdiri – Lompat pelbagai aras (plyometric) – Duduk melunjur 	<p>5. Kuasa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Lompat dakap – Hop tiga kali dan lompat – Hop lima kali dan lompat – Hop-step-jump 	<p>5. Kuasa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Melompat ke atas peti lombol – Bounding – <i>Shoulder press</i> – Lompat kangaroo – Lari lutut tinggi 		

PERALIHAN	TINGKATAN 1	TINGKATAN 2	TINGKATAN 3	TINGKATAN 4	TINGKATAN 5
<ul style="list-style-type: none"> Faedah latihan Aspek keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> lontar bola <ul style="list-style-type: none"> Menggunakan kaedah bebanan Kaedah latihan Faedah latihan Aspek Keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Kaedah latihan Faedah latihan Aspek keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Kaedah latihan Faedah latihan Aspek keselamatan 		
<p>6. Kelajuan</p> <ul style="list-style-type: none"> Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> Lari pecut 30m Lari pecut 60m Faedah latihan Kaedah latihan Aspek keselamatan 	<p>6. Kelajuan</p> <ul style="list-style-type: none"> Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> Lari pecut 30m Lari pecut 60m Kaedah latihan Faedah latihan Aspek keselamatan 	<p>6. Kelajuan</p> <ul style="list-style-type: none"> Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> Lari pecut 60m Lari pecut 100m Kaedah latihan Faedah latihan Aspek keselamatan 	<p>6. Kelajuan</p> <ul style="list-style-type: none"> Cadangan aktiviti <ul style="list-style-type: none"> Melantun bola sambil berlari 30 meter Berlari sambil membawa bola hoki 30m "jump rope" (speed) Kaedah latihan Faedah latihan Aspek keselamatan 		
<p>7. Prinsip Latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> Prinsip-prinsip latihan <ul style="list-style-type: none"> Ansur maju Tambah beban 	<p>7. Prinsip Latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> Prinsip-prinsip latihan <ul style="list-style-type: none"> Ansur maju Tambah beban <ul style="list-style-type: none"> Kekerapan Masa 	<p>7. Prinsip Latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> Prinsip-prinsip latihan <ul style="list-style-type: none"> Kekhususan Tambah beban <ul style="list-style-type: none"> Intensiti Set Ulangan 	<p>7. Prinsip Latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> Prinsip-prinsip latihan <ul style="list-style-type: none"> Kebolehbalikan Perbezaan individu 		

PENDIDIKAN JASMANI

Pemetaan SM

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

PERALIHAN	TINGKATAN 1	TINGKATAN 2	TINGKATAN 3	TINGKATAN 4	TINGKATAN 5
1. Permainan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bola sepak ▪ Pingpong ▪ Bola Jaring ▪ Aspek keselamatan ▪ Aspek Undang-undang dan Peraturan 	1. Permainan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bola sepak ▪ Bola jaring ▪ Ping pong ▪ Aspek Keselamatan ▪ Aspek Undang-undang dan Peraturan 	1. Permainan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bola baling ▪ Badminton ▪ Aspek keselamatan ▪ Aspek Undang-undang dan Peraturan 	1. Permainan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bola tampar ▪ Sofbol ▪ Aspek keselamatan ▪ Aspek Undang-undang dan Peraturan 	1. Permainan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoki ▪ Tenis ▪ Sepak takraw ▪ Aspek keselamatan ▪ Aspek Undang-undang dan Peraturan 	1. Permainan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bola keranjang ▪ Kriket ▪ Ragbi ▪ Aspek keselamatan ▪ Aspek Undang-undang dan Peraturan
2. Olahraga <ul style="list-style-type: none"> ▪ Balapan <ul style="list-style-type: none"> – Lari pecut ▪ Padang <ul style="list-style-type: none"> – Lontar peluru • Aspek keselamatan 	2. Olahraga <ul style="list-style-type: none"> ▪ Balapan <ul style="list-style-type: none"> – Lari pecut ▪ Padang <ul style="list-style-type: none"> – Lontar peluru ▪ Aspek keselamatan 	2. Olahraga <ul style="list-style-type: none"> ▪ Balapan <ul style="list-style-type: none"> – Lari berganti-ganti ▪ Padang <ul style="list-style-type: none"> – Merejam lembing ▪ Aspek keselamatan 	2. Olahraga <ul style="list-style-type: none"> ▪ Balapan <ul style="list-style-type: none"> – Jalan kaki ▪ Padang <ul style="list-style-type: none"> – Lempar cakera ▪ Aspek keselamatan 	2. Olahraga <ul style="list-style-type: none"> ▪ Balapan <ul style="list-style-type: none"> – Lari berpaga r ▪ Padang <ul style="list-style-type: none"> – Lompat jauh – Lompat kijang ▪ Aspek keselamatan 	2. Olahraga <ul style="list-style-type: none"> ▪ Balapan <ul style="list-style-type: none"> – Lari berhalangan ▪ Padang <ul style="list-style-type: none"> – Lompat tinggi – Lompat bergalah ▪ Aspek keselamatan
3. Pendidikan Pergerakan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Artistik <ul style="list-style-type: none"> – Pola 1: Pendaratan – Pola 2: Statik ▪ Gimnastik Irama <ul style="list-style-type: none"> – Pergerakan 1: Imbangan ▪ Aspek keselamatan 	3. Pendidikan Pergerakan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Artistik <ul style="list-style-type: none"> – Pola 1: Pendaratan – Pola 2: Statik ▪ Gimnastik Irama <ul style="list-style-type: none"> – Pergerakan 1: Imbangan – Pergerakan 2: Melentik ▪ Aspek keselamatan 	3. Pendidikan Pergerakan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Artistik <ul style="list-style-type: none"> – Pola 3: Gerak Edar ▪ Gimnastik Irama <ul style="list-style-type: none"> – Pergerakan 3: Meringkuk dan melunjur ▪ Aspek keselamatan 	3. Pendidikan Pergerakan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Artistik <ul style="list-style-type: none"> – Pola 4: Putaran ▪ Gimnastik Irama <ul style="list-style-type: none"> – Pergerakan 4: Gerak Edar ▪ Aspek keselamatan 	3. Pendidikan Pergerakan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Artistik <ul style="list-style-type: none"> – Pola 5: Imbangan ▪ Gimnastik Irama <ul style="list-style-type: none"> – Pergerakan 5: Pusingan badan – Pergerakan 6: Lompatan ▪ Aspek keselamatan 	3. Pendidikan Pergerakan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Artistik <ul style="list-style-type: none"> – Pola 6: Hayunan – Pola 7: Rangkaian ▪ Gimnastik Irama <ul style="list-style-type: none"> – Pergerakan 7: Ketangkasan ▪ Aspek keselamatan

PENDIDIKAN JASMANI
Pemetaan SM

PERALIHAN	TINGKATAN 1	TINGKATAN 2	TINGKATAN 3	TINGKATAN 4	TINGKATAN 5
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Pendidikan <ul style="list-style-type: none"> – Tema 1: Kesedaran tubuh badan – Tema 2: Kesedaran ruang ▪ Pergerakan Kreatif <ul style="list-style-type: none"> – Tema 1: Kesedaran tubuh badan – Tema 2: Kesedaran rintangan kepada beban dan masa – Tema 3: Kesedaran ruang – Tema 4: Aliran beban badan dalam ruang dan masa ▪ Aspek keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Pendidikan <ul style="list-style-type: none"> – Tema 3: Kesedaran masa – Tema 4: Kesedaran perkaitan antara pelbagai bahagian tubuh badan ▪ Pergerakan Kreatif <ul style="list-style-type: none"> – Tema 5: Penyesuaian terhadap rakan – Tema 6: Penggunaan tubuh badan sebagai alat – Tema 7: Lapan lakuan daya asas ▪ Aspek keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Pendidikan <ul style="list-style-type: none"> – Tema 5: Kesedaran beban ▪ Pergerakan Kreatif <ul style="list-style-type: none"> – Tema 8: Ritma-ritma berkaitan dengan pekerjaan – Tema 9: Kesedaran bentuk-bentuk pergerakan – Tema 10: Transisi lapan daya asas ▪ Aspek keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Pendidikan <ul style="list-style-type: none"> – Tema 6: Kesedaran aliran – Tema 7: Kesedaran perkaitan dengan orang lain ▪ Pergerakan Kreatif <ul style="list-style-type: none"> – Tema 11: Orientasi ruang – Tema 12: Gabungan bentuk dan daya dalam pergerakan – Tema 13: Penaikan dari lantai ▪ Aspek keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnastik Pendidikan <ul style="list-style-type: none"> – Tema 8: Kesedaran ritma ▪ Pergerakan Kreatif <ul style="list-style-type: none"> – Tema 14: Kesedaran kumpulan – Tema 15: Formasi-formasi dalam kumpulan – Tema 16: Kualiti-kualiti ekspresif dalam pergerakan ▪ Aspek keselamatan

PENDIDIKAN JASMANI
Pemetaan SM

PERALIHAN	TINGKATAN 1	TINGKATAN 2	TINGKATAN 3	TINGKATAN 4	TINGKATAN 5
	<p>4. Rekreasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perkhemahan <ul style="list-style-type: none"> – Jenis khemah – Pengurusan tempat – Ciri pemilihan tempat – Kemudahan asas – Cara berdiri dan mengemaskan khemah ▪ Aspek keselamatan 	<p>5. Rekreasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Orienteering</i> <ul style="list-style-type: none"> – Penggunaan kompas – Menetap dan mencari <i>bearing</i> dengan menggunakan kompas – Mencari objek dengan menggunakan kompas ▪ Aspek keselamatan 	<p>4. Rekreasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjejak <ul style="list-style-type: none"> – Konsep menjejak – Formasi – Aspek keselamatan 	<p>4. Rekreasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perkhemahan <ul style="list-style-type: none"> – Konsep perkhemahan – Pelaksanaan – Aspek keselamatan 	<p>4. Rekreasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Abselling/rapelling</i> <ul style="list-style-type: none"> – Peralatan asas – Jenis <i>absailing</i> – Kemahiran tali – Aspek keselamatan

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

PERALIHAN	TINGKATAN 1	TINGKATAN 2	TINGKATAN 3	TINGKATAN 4	TINGKATAN 5
<p>1. Keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keselamatan semasa beraktiviti <ul style="list-style-type: none"> – Tempat – Alatan – Pakaian – Aktiviti 	<p>1. Pengurusan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengurusan alatan sukan <ul style="list-style-type: none"> – Susunatur alatan sukan dalam stor 	<p>1. Pengurusan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengurusan alatan sukan dan permainan <ul style="list-style-type: none"> – Penyemakan stok 	<p>1. Pengurusan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasukan sukan, persatuan dan kelab sukan dan permainan <ul style="list-style-type: none"> – Penubuhan – Pemilihan AJK melalui mesyuarat – Perancangan aktiviti 	<p>1. Pengurusan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dasar Sukan Negara ▪ Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia ▪ Teknologi maklumat dalam sukan 	<p>1. Keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Liabiliti <ul style="list-style-type: none"> – Konsep – Peraturan berkaitan dengan liabiliti – Undang-undang berkaitan dengan liabiliti
<p>2. Pengurusan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengurusan alatan sukan dan permainan 	<p>2. Isu-isu dalam Sukan dan Permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rasuah – Penggunaan bahan terlarang – Amalan yang tidak jujur 	<p>2. Isu-isu dalam Sukan dan Permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Insentif dalam sukan dan permainan ▪ Sosio budaya 	<p>2. Kerjaya dalam sukan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Industri sukan <ul style="list-style-type: none"> – Jenis kerjaya – Peluang kerjaya 	<p>2. Kerjaya dalam sukan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Status pemain <ul style="list-style-type: none"> – Amatur – Semi profesional – Profesional 	<p>2. Isu-isu dalam Sukan dan Permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Isu jantina dalam sukan dan permainan ▪ Isu-isu lain dalam sukan dan permainan
<p>3. Isu-isu dalam sukan dan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rasuah dan perjudian dalam sukan ▪ Patriotisme 	<p>3. Etika</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengelolaan <ul style="list-style-type: none"> – Undang-undang dan peraturan permainan 	<p>3. Etika</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Fair play</i> <ul style="list-style-type: none"> – Amalan permainan bersih (atlit) – Semangat kesukanan (atlit) 	<p>3. Isu-isu dalam sukan dan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keagresifan dalam sukan dan permainan <ul style="list-style-type: none"> – Punca keagresifan – Akibat keagresifan <ul style="list-style-type: none"> • Komersialisme dalam sukan <ul style="list-style-type: none"> – Kebaikan dan keburukan 	<p>3. Isu-isu dalam sukan dan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Isu politik dalam sukan dan permainan ▪ Patriotisme 	

PENDIDIKAN JASMANI
Pemetaan SM

PERALIHAN	TINGKATAN 1	TINGKATAN 2	TINGKATAN 3	TINGKATAN 4	TINGKATAN 5
<p>4. Etika</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengelolaan <ul style="list-style-type: none"> – Undang-undang dan peraturan sukan dan permainan 			<p>4. Etika</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Semangat kesukanan (penonton) 	<p>4. Etika</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Personaliti <ul style="list-style-type: none"> – Disiplin diri – Disiplin dalam sukan 	