

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 1, murid dapat :

1. Melakukan aktiviti kecergasan berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, koordinasi, imbangan, dan ketangkasan;
2. Melakukan pergerakan asas, gimnastik pendidikan, dan pergerakan kreatif dengan yakin;
3. Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan dalam suasana yang mengembirakan;
4. Mematuhi arahan serta peraturan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan diri, rakan, dan kumpulan; dan
5. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang mengembirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan Fizikal (a) Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p>Daya tahan kardiovaskular bermaksud keupayaan jantung dan sistem peredaran darah berfungsi dengan baik.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari berterusan selama 2-3 minit. • Lari ulang alik 10 meter selama 2-3 minit. • Lari berhalangan 2-3 minit. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. • Latihan yang sistematik. 	<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 daya tahan kardiovaskular. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tiga aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menyatakan anggota badan yang terlibat semasa melakukan 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 berpasangan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakar dan mewarnakan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kelenturan</p> <p>Kelenturan bermaksud keupayaan meregang otot beserta kebebasan sendi bergerak dengan sepenuhnya.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membongkok badan ke hadapan. • Melentik ke sisi, kanan dan kiri. • Melentik ke belakang. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. • Latihan yang sistematik. 	<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 kelenturan. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti kelenturan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti kelenturan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelenturan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti kelenturan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelenturan secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti kelenturan. • Melakar dan mewarnakan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Koordinasi</p> <p>Koordinasi bermaksud pergerakan yang melibatkan keselarasan antara mata, tangan, kaki dan badan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</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. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. • Latihan yang sistematik. 	<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 koordinasi. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti koordinasi. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti koordinasi. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti koordinasi. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti koordinasi. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti koordinasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti koordinasi secara individu dan berkumpulan. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti koordinasi. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti koordinasi. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti koordinasi.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) Imbangan</p> <p>Imbangan bermaksud kebolehan seseorang mengekalkan posisi badannya ketika dia berada dalam keadaan tetap atau semasa melakukan sesuatu aktiviti.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan sambil menjengket di atas garisan lurus. • Berjalan di atas bangku gimnastik. • Berjalan di atas permukaan bercerun. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. • Latihan yang sistematik 	<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 imbangan. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti imbangan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti imbangan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti imbangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti imbangan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti imbangan secara individu dan berpasangan. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti imbangan. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(e) Ketangkasan</p> <p>Ketangkasan bermaksud kebolehan seseorang bergerak dengan pantas sambil bertukar arah atau posisi</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari zig-zag sambil membawa bola • Musang dan ayam • Harimau dan kambing <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti • Penyeliaan, arahan dan bimbingan • Perlakuan murid • Latihan yang sistematik 	<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 ketangkasan. • Melakukan sekurang-kurangnya satu aktiviti ketangkasan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti ketangkasan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti ketangkasan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti ketangkasan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti ketangkasan secara individu dan berkumpulan. • Melakar dan mewarnakan muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti ketangkasan. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Pergerakan Asas</p> <p>(a) Lokomotor</p> <p>Lokomotor bermaksud pergerakan dari satu tempat ke satu tempat yang lain.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan • Berlari • Melompat • Merangkak • Berguling • Ketingting <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik seperti memanaskan badan dan menyejukkan badan • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan 	<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 pergerakan lokomotor. • Melakukan aktiviti pergerakan lokomotor dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan lokomotor. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan lokomotor. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan lokomotor bersama rakan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan lokomotor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan lokomotor secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan lokomotor. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan lokomotor. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan lokomotor. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p style="text-align: center;">aktiviti</p> <ul style="list-style-type: none">• Kemudahan peralatan.• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Perlakuan murid.		<ul style="list-style-type: none">• Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Bukan Lokomotor</p> <p>Bukan lokomotor bermaksud keupayaan untuk menggerakkan bahagian tubuh badan tanpa beralih tempat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri • Duduk • Membongkok • Memusing • Mendekam • Mengilas • Menguak • Menyokong <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik seperti memanaskan badan dan menyejukkan badan. • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan 	<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 pergerakan bukan lokomotor. • Melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan bukan lokomotor. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan bukan lokomotor bersama rakan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan bukan lokomotor. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan bukan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

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

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Manipulasi Alatan</p> <p>Manipulasi alatan bermaksud mengkoordinasikan bahagian-bahagian tubuh badan bagi manipulasi alatan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melambung • Menyambut • Membaling • Menyentuh • Menampar • Menggolek • Memukul • Menendang • Menggelecek • Menahan • Melantun <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik seperti memanaskan badan dan menyejukkan badan. 	<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 pergerakan manipulatif alatan. • Melakukan aktiviti pergerakan manipulatif alatan dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan manipulatif alatan. • Mereka cipta aktiviti pergerakan manipulatif dengan menggunakan alatan. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan manipulatif alatan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan manipulatif alatan bersama rakan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pendidikan pergerakan manipulatif alatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan manipulatif alatan secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan manipulatif alatan. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan manipulatif alatan. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan manipulatif alatan. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan manipulatif alatan. • Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan manipulatif alatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.• Kemudahan peralatan• Persekitaran atau tempat beraktiviti• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Pelakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pendidikan Pergerakan</p> <p>(a) Gimnastik Pendidikan</p> <p>Gimnastik Pendidikan bermaksud satu pendekatan dalam 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 1 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran tubuh badan • Tema 2 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran ruang <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. 	<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 gimnastik pendidikan. • Melakukan pergerakan kesedaran tubuh badan dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pergerakan pelbagai cara dengan menggunakan ruang am dan ruang diri dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan kesedaran tubuh badan dan kesedaran ruang dalam gimnastik pendidikan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pendidikan pergerakan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pergerakan kesedaran tubuh badan secara individu dan berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik pendidikan. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam gimnastik pendidikan. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat dalam aktiviti gimnastik pendidikan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

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

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) 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 1 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran tubuh badan • Tema 2 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran rintangan kepada beban dan masa • Tema 3 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran ruang • Tema 4 <ul style="list-style-type: none"> - Aliran beban badan dan ruang dan masa • Tema 5 <ul style="list-style-type: none"> - Penyesuaian terhadap rakan 	<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 pergerakan kreatif. • Melakukan aktiviti pergerakan kreatif dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan satu rangkaian pergerakan dalam pergerakan kreatif dengan mengambil kira kesedaran ruang, arah, dan aliran. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan dengan menggunakan kesedaran tubuh badan dan kesedaran ruang dalam pergerakan kreatif. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan kreatif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran pergerakan kreatif secara individu dan berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan kreatif. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam kemahiran pergerakan kreatif. • Melakar dan melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan kreatif.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

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.• Kemudahan peralatan• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Perlakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Rekreasi dan kesenggangan</p> <p>(a) Rekreasi</p> <p>Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk mengisi masa lapang yang bukan untuk tujuan pertandingan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjejak • Perkhemahan • Abseiling / rappelling <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. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti rekreasi. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga aktiviti rekreasi. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kesesuaian tempat atau lokasi untuk aktiviti menjejak, perkhemahan dan abseiling. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kepentingan aktiviti rekreasi untuk diri sendiri dan keluarga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti menjejak secara berkumpulan. • Melakukan aktiviti perkhemahan secara berkumpulan. • Melakukan aktiviti abseiling / rappelling secara berkumpulan. • Menamakan lima jenis tumbuh-tumbuhan. • Menamakan dua jenis pokok. • Menamakan lima jenis serangga. • Menunjuk cara membuat layang-layang.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kesenggangan</p> <p>Kesenggangan bermaksud aktiviti mengisi masa lapang</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersiar-siar • Berbasikal • Menyiram bunga • Galah panjang • Rebut tiang <p>(ii) Faedah bersenggang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengisi masa lapang. • Menyihatkan tubuh badan. • Interaksi. • Kepuasan. • Keseronokan. <p>(iii) Perasaan yang dialami ketika bersenggang.</p> <p>(iv) Aspek-aspek keselamatan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya dua jenis aktiviti kesenggangan. • Menyatakan sekurang-kurangnya dua faedah kesenggangan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga jenis aktiviti kesenggangan. • Menyatakan sekurang-kurangnya empat faedah kesenggangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kepentingan bersenggang untuk diri sendiri dan keluarga. • Menyatakan perasaan yang dialami ketika kesenggangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti berbasikal. • Menamakan lima jenis aktiviti bersenggang. • Menamakan tiga faedah bersenggang. • Menulis tiga faedah bersenggang dalam folio. • Melakarkan memek muka untuk menyatakan perasaan apabila melakukan aktiviti kesenggangan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Keselamatan dalam sukan bermaksud keadaan yang membolehkan kita melibatkan diri dalam sesuatu keadaan sukar atau permainan tanpa menimbulkan implikasi buruk.</p> <p>(a) Keselamatan semasa beraktiviti:</p> <p>(i) Keselamatan diri sendiri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pakaian yang sesuai. • Peralatan yang betul. • Kaw asan yang selamat. <p>(ii) Keselamatan rakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elakkan daripada bergurau, bertolak-tolakan dan membaling objek kepada rakan. <p>(iii) Keselamatan dalam kumpulan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mematuhi dan mendengar arahan guru dan ketua kumpulan. • Meletakkan peralatan di 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga aspek keselamatan diri sendiri semasa beraktiviti. • Menyatakan sekurang-kurangnya dua aspek keselamatan rakan semasa beraktiviti. • Menyatakan sekurang-kurangnya dua aspek keselamatan dalam kumpulan semasa beraktiviti. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerangkan perlakuan yang berbahaya pada rakan semasa beraktiviti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan melalui contoh tiga situasi keselamatan bersama rakan semasa beraktiviti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio berkaitan dengan keselamatan diri sendiri dan rakan semasa beraktiviti. • Bercerita tentang perlakuan yang berbahaya pada rakan semasa beraktiviti.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>tempat yang selamat.</p> <ul style="list-style-type: none">• Membawa a alatan dengan selamat.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 1**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan</p> <p>(a) Pengurusan diri:</p> <p>(i) Kebersihan tubuh badan.</p> <p>(ii) Faedah berpakaian sukan semasa beraktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keselamatan pergerakan. • Memudahkan pergerakan. • Keselesaan . 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan cara-cara membersihkan tubuh badan selepas melakukan aktiviti pendidikan jasmani dan rekreasi. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya dua faedah berpakaian sukan semasa beraktiviti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pakaian sukan pada tahun 2020. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melukis pakaian sukan yang sesuai. • Berbincang faedah berpakaian bersukan semasa beraktiviti. • Memotong dan menampal gambar pakaian sukan dari majalah dalam folio.