

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 2, 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 betul dan selamat;
3. Memahami dan mematuhi arahan serta peraturan dalam semua aktiviti bagi menjaga keselamatan;
4. Memahami serta mengamalkan pengurusan masa yang sesuai untuk beraktiviti; dan
5. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menggembirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan Fizikal</p> <p>(a) Daya Tahan Kardiovaskular 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"> • Latihan berterusan 3 – 4 minit • Lari berganti-ganti 2 x 200 meter • Naik turun bangku 3 – 4 minit 	<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 dua aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tiga aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama 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. • Menamakan tiga otot-otot yang terlibat dengan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

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 2**

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"> • Meleding sokong hadapan dua lutut. • Meleding sokong hadapan satu lutut. • Meleding belakang dengan lutut bengkok. <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. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<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 dua aktiviti kelenturan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti kelenturan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelenturan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Mengenal pasti tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelenturan secara individu dan kumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Menamakan tiga anggota badan yang terlibat dengan aktiviti kelenturan. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

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 kecil. • Lambung, tepuk dan sambut bola kecil. • Lambung, pusing dan sambut bola kecil. <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. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<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 dua aktiviti koordinasi. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti koordinasi. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti koordinasi. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti koordinasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti koordinasi secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti koordinasi. • Menamakan tiga otot utama yang terlibat dengan aktiviti koordinasi. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti koordinasi.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

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"> • Dirian bangau • Dirian skala depan • Dirian skala sisi <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. • Latihan yang sistematik • Perlakuan murid. 	<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 dua aktiviti imbangan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti imbangan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti imbangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti imbangan secara individu dan berpasangan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Melakar dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti imbangan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti imbangan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1</p> <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"> • Pijak bayang diri atau rakan • Bola beracun • Galah panjang <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. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<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 dua aktiviti ketangkasan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti ketangkasan. • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti ketangkasan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti ketangkasan secara individu dan kumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Melakar dan mewarnakan muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti ketangkasan. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan.

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 <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. 	<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 dengan menggunakan alatan. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan lokomotor. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan lokomotor bersama rakan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan lokomotor secara individu dan kumpulan. • 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. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Kemudahan peralatan.• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Latihan yang sistematik.• Perlakuan murid.	<ul style="list-style-type: none">• Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan lokomotor.	<ul style="list-style-type: none">• Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p style="text-align: center;">(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 • Mencekam • Mengilas • Menguak • Menyokong <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. 	<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 dengan menggunakan alatan. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan bukan lokomotor. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta 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 kumpulan. • 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. • 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 2**

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

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p style="text-align: center;">(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 • Mengelecek • Menahan • Melantun 	<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 manipulasi alatan. • Melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan dengan gaya yang betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta aktiviti pergerakan manipulasi alatan dengan menggunakan alatan. • Melakukan satu rangkaian aktiviti pergerakan dalam pergerakan manipulasi alatan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan manipulasi alatan bersama rakan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan secara individu dan kumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam aktiviti pergerakan manipulasi alatan. • Menamakan sepuluh aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran pergerakan manipulasi alatan. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan. • Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan manipulasi alatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<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. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

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>Tema Gimnastik Pendidikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema 3 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran masa • Tema 4 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran perkaitan antara pelbagai bahagian tubuh badan • Tema 5 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran beban 	<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 pelbagai cara dengan menggunakan kesedaran masa, kesedaran perkaitan antara pelbagai bahagian tubuh badan dan kesedaran beban. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan satu rangkaian pergerakan gimnastik pendidikan dengan menggunakan tema kesedaran masa dan kesedaran beban. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan tema kesedaran masa, kesedaran perkaitan antara pelbagai bahagian tubuh badan dan kesedaran beban. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti gimnastik pendidikan secara individu dan kumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik pendidikan. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam gimnastik pendidikan. • Melabel anggota badan yang terlibat dalam aktiviti gimnastik pendidikan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> • Aspek-Aspek Keselamatan: <ul style="list-style-type: none"> • Menenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pendidikan pergerakan. 	

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

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>Tema Pergerakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema 6 <ul style="list-style-type: none"> - Penggunaan Tubuh Badan Sebagai Alat • Tema 7 <ul style="list-style-type: none"> - Lapan Lakuan Daya Asas • Tema 8 <ul style="list-style-type: none"> - Ritma-ritma Berkaitan Dengan Pekerjaan • Tema 9 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran Bentuk-bentuk Pergerakan • Tema 10 <ul style="list-style-type: none"> - Transisi Lapan Daya Asas 	<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 penggunaan tubuh badan sebagai alat, ritma-ritma berkaitan dengan pekerjaan dan kesedaran bentuk-bentuk pergerakan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan dengan penggunaan tubuh badan sebagai alat, ritma-ritma berkaitan dengan pekerjaan dan kesedaran bentuk-bentuk pergerakan. • 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 aktiviti pergerakan kreatif. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan kreatif.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Rekreasi dan kesenggangan</p> <p>(a) Rekreasi 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 <ul style="list-style-type: none"> - Persediaan - Simbol arah - Peralatan <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. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. 	<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 rekreasi. • Menyatakan persediaan dan peralatan yang diperlukan sebelum aktiviti menjejak. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti simbol arah dalam aktiviti menjejak. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti flora dan fauna semasa aktiviti menjejak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti menjejak dalam kawasan sekolah secara berkumpulan. • Mencatat simbol arah dalam aktiviti menjejak. • Menamakan dua jenis pokok. • Menamakan tiga jenis serangga. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan aktiviti menjejak.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kesenggangan</p> <p>Kesenggangan bermaksud aktiviti 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 • Keseronokkan <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 empat jenis aktiviti kesenggangan. • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kesenggangan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah kesenggangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan yang dialami ketika bersenggang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti kesenggangan. • Melakar memek muka untuk menyatakan perasaan apabila melakukan aktiviti kesenggangan.

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 sukan atau permainan tanpa menimbulkan implikasi buruk. .</p> <p>Keselamatan semasa beraktiviti</p> <p>(i) Alatan sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skitel • Pundi kacang • Gelung rotan • Rotan manau • Tali • Kayu • Bola 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga aspek keselamatan alatan yang digunakan semasa beraktiviti. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti alatan yang digunakan semasa beraktiviti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan melalui contoh peraturan-peraturan semasa menggunakan alatan sukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencatatkan maksud keselamatan. • Menyenaraikan alatan yang digunakan semasa beraktiviti. • Mencatatkan peraturan-peraturan semasa menggunakan alatan sukan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 2**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan</p> <p>Pengurusan diri dari segi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kesesuaian pakaian • Kebersihan pakaian 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan pakaian yang sesuai semasa beraktiviti. • Menyatakan kebaikan berpakaian bersih dan keburukan berpakaian kotor. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah berpakaian yang sesuai dengan aktiviti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pakaian sukan pada tahun 2020. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebut pakaian yang sesuai semasa beraktiviti. • Mencatat faedah-faedah berpakaian yang sesuai semasa beraktiviti. • Melukis dan mewarna pakaian sukan tahun 2020.