

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 3, murid dapat :

1. Memahami maksud kecergasan berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, koordinasi, imbangan, dan ketangkasan;
2. Melakukan aktiviti kecergasan berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, koordinasi, imbangan, dan ketangkasan;
3. Melakukan pergerakan asas, gimnastik pendidikan, dan pergerakan kreatif dengan betul dan selamat;
4. Memahami dan mematuhi arahan serta peraturan dalam semua aktiviti bagi menjaga keselamatan;
5. Memahami serta mengamalkan cara-cara menghargai kejayaan rakan dan kumpulan; dan
6. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menggembirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

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"> • Skip berterusan 3-4 minit • Galop berterusan 3-4 minit <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-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melakukan dua aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular secara individu. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menamakan tiga otot utama yang terlibat dengan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melukis dan mewarnakan memek muka untuk menyatakan perasaan selepas melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

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 berpasangan • Membelakang berpasangan sambil menyentuh jari tangan kaw an <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. • Memahami 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 kedua-dua aktiviti kelenturan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tiga otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelenturan secara individu dan berkumpul. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Menamakan dua anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

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 pundi kacang dan kawal dengan tangan. • Baling dan tangkap bola berpasangan. • Lambung dan pukul bola dengan tangan. <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. • Mengenal pasti tiga otot utama yang terlibat dalam 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 3**

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"> • Berdiri sambil mengangkat lutut dan depa tangan • Meniti di atas kayu kecil atau tali <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 aktiviti imbangan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 3**

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"> • Cuit ekor • Lompat dan tukar arah • Lari dan tukar arah <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. • Memahami 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 otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti ketangkasan secara individu dan berpasangan. • 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.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

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 • Mengguling • Ketingting <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. 	<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. • Mengayakan 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. 	<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. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Persekitaran atau tempat beraktiviti.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Latihan yang sistematik.• Perlakuan murid.	<p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none">• Mereka cipta pergerakan lokomotor bersama rakan dengan menggunakan alatan.• Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan lokomotor.	<ul style="list-style-type: none">• Menggunakan alatan bulat, gelung rotan, bangku dan lain-lain dalam pergerakan lokomotor.• Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

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"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan 	<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. • Mengayakan 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 dengan menggunakan alatan. 	<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. • Melabelkan anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan bukan lokomotor. • Menggunakan alatan bulat, gelung rotan, bangku dan lain-lain dalam pergerakan bukan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• 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 bukan lokomotor.	<ul style="list-style-type: none">• Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan bukan lokomotor.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Manipulasi Alatan</p> <p>Manipulasi alatan bermaksud mengkoordinasikan bahagian-bahagian tubuh badan bagi memanipulasi 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. • Mengayakan 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. • 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 manipulasi alatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti pergerakan manipulasi alatan secara individu dan berkumpulan. • 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.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

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.• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.• Latihan yang sistematik.• Perlakuan murid.		<ul style="list-style-type: none">• Menggunakan alatan bulat, gelung rotan, bangku dan lain-lain dalam pergerakan manipulatif alatan.• Memberi contoh aktiviti harian yang berkaitan dengan pergerakan manipulatif alatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

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 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 6 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran aliran • Tema 7 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran perkaitan dengan orang lain • Tema 8 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran ritma 	<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 aliran, kesedaran perkaitan dengan orang lain dan kesedaran ritma. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan satu rangkaian pergerakan gimnastik pendidikan dengan menggunakan tema kesedaran aliran dan kesedaran ritma. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan tema kesedaran aliran, kesedaran perkaitan dengan orang lain dan kesedaran ritma. • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pendidikan pergerakan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti gimnastik pendidikan secara individu dan berkumpulan. • 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 semasa melakukan aktiviti gimnastik pendidikan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3

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 3**

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 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"> - Penaikan dari lantai • Tema 14 <ul style="list-style-type: none"> - Kesedaran kumpulan • Tema 15 <ul style="list-style-type: none"> - Formasi-formasi dalam kumpulan 	<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. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta pergerakan dengan penggunaan orientasi ruang, gabungan bentuk dan daya dalam pergerakan, penaikan dari lantai, kesedaran kumpulan, formasi-formasi dalam kumpulan dan kualiti-kualiti ekspresif dalam pergerakan. 	<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 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> • Tema 16 <ul style="list-style-type: none"> - Kualiti-kualiti ekspresif dalam pergerakan <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. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Perlakuan murid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti pergerakan kreatif. 	

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

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"> • Pengenalan Asas Perkhemahan <ul style="list-style-type: none"> - Jenis-jenis khemah - Peralatan perkhemahan - Pengurusan tempat perkhemahan • Pemilihan tempat <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 aktiviti. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti rekreasi. • Mengenal pasti jenis-jenis khemah dan peralatan perkhemahan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan pengurusan tempat perkhemahan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan cara-cara memasang khemah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan jenis-jenis khemah dan peralatan perkhemahan. • Melukis jenis-jenis khemah. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan aktiviti perkhemahan. • Menamakan jenis-jenis khemah. • Menunjuk cara memasang khemah.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

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

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

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. • Keseronokan. <p>(iii) Perasaan yang dialami ketika bersenggang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gembira • Sedih • Marah • Suka 	<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 sekurang-kurangnya empat jenis aktiviti kesenggangan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga faedah bersenggang. • Menyatakan tempat dan masa bersenggang. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan yang di alami ketika bersenggang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti kesenggangan. • Menamakan lima jenis aktiviti kesenggangan. • Membincangkan faedah kesenggangan. • Melakar memek muka untuk menyatakan perasaan apabila melakukan aktiviti kesenggangan. • Membincang aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan aktiviti kesenggangan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(iv) Tempat bersenggang:</p> <ul style="list-style-type: none">• Taman rekreasi• Kawasan lapang <p>(v) Masa bersenggang:</p> <ul style="list-style-type: none">• Waktu lapang• Cuti sekolah <p>(vi) Aspek-aspek keselamatan</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>Keselamatan dalam sukan bermaksud suatu keadaan yang membolehkan kita melibatkan diri dalam sukan dan permainan tanpa menimbulkan implikasi buruk.</p> <p>Keselamatan semasa beraktiviti di tempat permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Padang permainan • Taman kanak-kanak 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud keselamatan • Menyatakan tempat permainan yang sesuai untuk beraktiviti. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan langkah-langkah keselamatan di tempat permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencadangkan peraturan semasa menggunakan tempat permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menamakan tempat permainan yang sesuai untuk beraktiviti. • Menyebut langkah-langkah keselamatan di tempat permainan. • Membincangkan peraturan-peraturan semasa menggunakan tempat permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan</p> <p>Pengurusan diri dari segi</p> <ul style="list-style-type: none">• Masa	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyatakan masa yang sesuai untuk beraktiviti. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan melalui contoh masa yang sesuai untuk beraktiviti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyatakan satu jadual aktiviti harian.	<ul style="list-style-type: none">• Membincangkan masa yang sesuai untuk beraktiviti.• Menyediakan satu jadual aktiviti harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Isu-isu Pendidikan Jasmani dan Sukan</p> <p>Sosio budaya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pakaian • Latihan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan isu-isu pakaian dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan isu-isu kelas Pendidikan Jasmani dan Kelas Pendidikan Kesihatan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan isu-isu latihan dalam sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan isu-isu pakaian dalam sukan dan permainan. • Membincangkan kepentingan latihan dalam sukan dan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Etika dalam sukan</p> <p>Etika dalam sukan bermaksud panduan tentang peranan peserta dalam sukan dan peranan penonton yang menyaksikan sesuatu permainan</p> <p>Semangat Kesukanan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hor mat menghormati 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga cara menghargai kejayaan rakan dan kumpulan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan dengan contoh cara-cara menghargai kejayaan rakan dan kumpulan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan semangat kesukanan dalam pasukan per mainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebut cara-cara menghargai kejayaan rakan dan kumpulan. • Membincangkan cara-cara menghargai kejayaan rakan dan kumpulan. • Membincangkan semangat kesukanan dalam pasukan permainan.