

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 4, murid dapat :

1. Memahami maksud kecergasan fizikal berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, koordinasi,imbangan, ketangkasan, daya tahan otot, kekuatan, dan masa tindak balas.
2. Melakukan aktiviti fizikal bagi meningkatkan keupayaan kecergasan secara menyeluruh.
3. Mengaplikasikan kemahiran asas dalam permainan, olahraga, gimnastik irama, dan gimnastik artistik dengan betul dan selamat.
4. Menyatakan peralatan dan fungsinya dalam kraf perkhemahan.
5. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menggemirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan Fizikal</p> <p>(a) Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p>Daya tahan kardiovaskular bermaksud keupayaan jantung dan sistem peredaran darah berfungsi dengan baik.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan pantas selama 5 minit • Senaman ritma selama 5 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 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 besar yang terlibat semasa melakukan 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 besar yang terlibat dengan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

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"> • Meregang otot-otot kaki statik • Mengilas badan ke kiri dan ke kanan <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 aktiviti kelenturan dengan selamat. <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 berkumpulan. • 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 4**

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"> • Golek dan tangkap bola berpasangan • Baling dan pukul bola berpasangan • Golek dan kawal gelung rotan <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 besar yang terlibat dengan aktiviti koordinasi. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti koordinasi.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

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 ataupun semasa melakukan sesuatu aktiviti.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</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. <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 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 4**

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 mengikut tanda skital. • Lari ulang alik 10 meter. <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 aktiviti ketangkasan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(f) Daya Tahan Otot</p> <p>Daya tahan otot bermaksud kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang kali dalam tempoh masa yang panjang tanpa merasa letih.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketingting dalam jarak 10 meter. • Melompat dua belah kaki dalam jarak 10 meter. • Ketingting dan melompat ke pelbagai arah 30 meter <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 daya tahan otot. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti daya tahan otot. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti daya tahan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan otot secara individu dan berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Melabelkan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti daya tahan otot.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>Peringatan untuk aktiviti daya tahan otot:</p> <ul style="list-style-type: none">i. Jumlah ulangan diperbanyakkan mengikut kemampuan.ii. Menamakan tiga otot utama yang terlibat. <p>Nota :</p> <p>Guru boleh menambah aktiviti daya tahan otot yang sesuai dengan kebolehan murid.</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(g) Kekuatan</p> <p>Kekuatan bermaksud kemampuan otot untuk menghasilkan daya bagi mengatasi sesuatu rintangan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tolak patung. • Timbang garam • Dukung 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. • 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 kekuatan. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti kekuatan otot. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan ketiga-tiga aktiviti kekuatan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kekuatan otot secara berpasangan. • Menamakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kekuatan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kekuatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>Peringatan untuk aktiviti kekuatan otot:</p> <ul style="list-style-type: none">i. Jumlah ulangan bagi setiap aktiviti sederhanaii. Jika menggunakan beban tambahan ulangan dikurangkaniii. Cara perlakuan perlahan <p>Nota :</p> <p>Guru boleh menambah aktiviti kekuatan otot yang sesuai dengan kebolehan murid.</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(h) Masa Tindak Balas</p> <p>Masa tindak balas bermaksud masa yang diambil oleh seseorang untuk bertindak setelah menerima rangsangan untuk berbuat demikian.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pukul berapa datuk harimau • Belalang belatuk • Nombor sama berlari <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 konsep tindak balas. • Melakukan sekurang-kurangnya dua aktiviti masa tindak balas. • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti masa tindak balas. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti masa tindak balas. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti masa tindak balas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti masa tindak balas secara berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti masa tindak balas. • Mencatatkan perasaan semasa dan selepas melakukan aktiviti masa tindak balas. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti masa tindak balas.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Permainan (a) Hoki</p> <p>(i) Kemahiran asas hoki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memukul • Menolak dan menahan • Menggelecek • Flick / kuis • Menjaga gol <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 dalam permainan hoki. • Melakukan kemahiran asas permainan hoki. • Menyatakan empat kemahiran asas dalam permainan hoki. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran asas hoki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan hoki secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan hoki. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan hoki. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan hoki. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan hoki dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Bola Sepak</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang • Menyerkap • Mengelecek • Menanduk • Menjaga gol • Melontar ke dalam <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 dalam permainan bola sepak. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola sepak. • Menyatakan sekurang-kurangnya empat kemahiran asas dalam setiap permainan bola sepak. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola sepak secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan bola sepak. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan bola sepak. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan bola sepak. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan bola sepak dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(j) Bola Jaring</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghantar dan menerima • Menjaring • Gerak kaki • Mengelak dan mengacah • Mengawal <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 dalam permainan bola jaring. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola jaring. • Menyatakan sekurang-kurangnya empat kemahiran asas dalam permainan bola jaring. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola jaring secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan bola jaring. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan bola jaring. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan bola jaring. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan bola jaring dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(j) Bola Baling</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghantar. • Menerima bola dari depan. • Mengelecek. • Menjaring. <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 dalam permainan bola baling. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola baling. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kemahiran asas dalam permainan bola baling. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti tindakan berbahaya dalam situasi permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola baling secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran bola baling. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan bola baling. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan bola baling. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan bola baling dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Olahraga</p> <p>(a) Balapan</p> <p>(i) Kemahiran asas larian:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik asas berlari: <ul style="list-style-type: none"> - Lari atas hujung kaki - Angkat lutut tinggi - Badan condong ke hadapan hayunan tangan • Teknik asas permulaan: <ul style="list-style-type: none"> - Gaya berdiri - Gaya dekam • Teknik asas menamatkan larian: <ul style="list-style-type: none"> - Mendada / torso - Lonjakan • Lari berganti-ganti: <ul style="list-style-type: none"> - Membawa baton - Hantaran baton - Menerima baton • Undang-undang dan peraturan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan semasa melakukan acara larian. • Melakukan teknik asas larian dengan betul dan selamat. • Menyatakan peraturan asas dalam teknik asas berlari. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan teknik asas permulaan larian dan teknik asas menamatkan larian. • Melakukan kemahiran lari berganti-ganti dengan betul dan selamat. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan undang-undang dan peraturan acara larian. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan. • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara larian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik asas larian dengan betul dan selamat secara individu. • Menyenaraikan peraturan asas dalam teknik asas larian. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara larian. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara larian. • Melukis dan melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam acara larian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

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.• Memahami latihan yang sistematik.• Perlakuan murid.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Padang</p> <p>(i) Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasa-fasa lompat jauh: <ul style="list-style-type: none"> - Lari landas - Lonjakan - Penerbangan - Mendarat - Undang-undang dan peraturan <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 semasa melakukan acara lompat jauh • Melakukan teknik lompat jauh dengan betul dan selamat • Menyatakan undang-undang dan peraturan asas dalam teknik lompat jauh <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan fasa-fasa acara lompat jauh <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara lompat jauh 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik lompat jauh dengan betul dan selamat secara individu • Menyenaraikan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lompat jauh • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lompat jauh • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara lompat jauh • Menjelaskan kesalahan-kesalahan biasa dilakukan oleh rakan semasa latihan

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Pendidikan Pergerakan</p> <p>(a) Gimnastik Irama</p> <p>Gimnastik irama bermaksud pergerakan yang dilakukan segerak dengan ritma untuk menghasilkan pergerakan tubuh badan yang berkoordinasi serta estetik.</p> <p>(i) Tema Pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pergerakan 1 <ul style="list-style-type: none"> - Imbangan • Pergerakan 2 <ul style="list-style-type: none"> - Melentik • Pergerakan 3 <ul style="list-style-type: none"> - Meringkuk dan melunjur <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik • Mengenal pasti kemampuan, tahap, dan kecergasan 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 gimnastik irama. • Melakukan kemahiran gimnastik irama mengikut tema dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan yang biasa dilakukan semasa latihan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan tema imbangan, melentik dan meringkuk dan melunjur. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik irama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran gimnastik irama secara individu dan kumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik irama. • Menjelaskan tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan. • Menamakan tiga otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik irama. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan dalam gimnastik irama dengan menggunakan muzik, alatan atau tanpa alatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>semasa melakukan 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 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Gimnastik Artistik</p> <p>Gimnastik artistik menekankan tiga aktiviti utama iaitu imbangan, ketangkasan dan lombol. Strategi pengajaran dan pembelajaran adalah secara formal dan terancang. Teknik dan gaya pelaksanaan sesuatu kemahiran pergerakan adalah khusus.</p> <p>(i) Pola Pergerakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pola pergerakan 1 <ul style="list-style-type: none"> - Pendaratan • Pola pergerakan 2 <ul style="list-style-type: none"> - Statik <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • 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 gimnastik artistik. • Melakukan kemahiran gimnastik artistik mengikut pola pergerakan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan yang biasa dilakukan semasa latihan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mereka cipta rangkaian pergerakan menggunakan pola pergerakan pendaratan dan statik. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik irama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran gimnastik artistik secara individu dan kumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam pergerakan gimnastik artistik. • Menunjuk cara rangkaian pergerakan yang menggabungkan aktiviti yang berlainan dalam pola yang sama atau berlainan. • Menjelaskan tiga kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan. • Menamakan tiga otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik artistik.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

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. <p>Perhatian :</p> <p>Pola pergerakan di atas perlu diajar dengan menggunakan alatan khusus atau alatan ganti.</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Rekreasi dan Kesenggangan</p> <p>(a) Rekreasi Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk memenuhi masa lapang untuk tujuan bukan pertandingan tetapi untuk merehatkan fikiran dan badan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cara berdiri dan mengemaskan khemah. • Susun atur kraf perkhemahan. • Keselamatan di kaw asan perkhemahan. 	<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 cara berdiri dan mengemaskan khemah. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan susun atur kraf perkhemahan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjuk cara memasang khemah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan cara berdiri dan mengemaskan khemah. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan aktiviti perkhemahan. • Melukis plan lokasi susun atur atau kraf perkhemahan. • Menunjuk cara memasang khemah.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

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>(a) Keselamatan semasa beraktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alatan <ul style="list-style-type: none"> - Padang - Gelanggang - Dew an • Contoh : <ul style="list-style-type: none"> - Tiang gol - Tiang sepak takraw - Tiang bola tampar - Tiang badminton - Permukaan gelanggang - Papan anjal - Peti lombol - Tilam 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan alatan sukan dan permainan yang selamat digunakan di padang, gelanggang dan dew an. • Menyatakan peraturan-peraturan yang betul dan selamat semasa menggunakan alatan padang, gelanggang dan dew an. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti alatan dan tempat yang selamat digunakan semasa sukan dan permainan. • Menjelaskan langkah-langkah keselamatan semasa menggunakan alatan permainan dan sukan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencadangkan peraturan semasa menggunakan alatan sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menamakan sekurang-kurangnya empat jenis alatan di padang, gelanggang dan dew an yang boleh membahayakan. • Menyebut langkah-langkah keselamatan semasa menggunakan alatan permainan dan sukan. • Membincangkan peraturan-peraturan semasa menggunakan alatan sukan dan permainan. • Menyenaraikan peraturan-peraturan untuk meningkatkan disiplin dalam latihan sukan dan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan</p> <p>(a) Pengurusan diri dari segi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amalan pemakanan untuk tenaga • Pengambilan air semasa latihan dan bersukan <p>(b) Pengurusan alatan sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjagaan alatan sukan dan permainan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis-jenis makanan pemberi tenaga. • Menyatakan cara penjagaan alatan sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan amalan pemakanan yang memberi tenaga dalam sukan dan permainan. • Menjelaskan kepentingan penjagaan alatan sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merancang kepentingan penjagaan alatan sukan dan permainan. • Membincangkan perkaitan antara pemakanan yang sihat dan prestasi dalam sukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan jenis-jenis makanan pemberi tenaga. • Membincangkan cara penjagaan alatan sukan dan permainan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan amalan pemakanan pemberi tenaga.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Isu-isu Pendidikan Jasmani dan Sukan</p> <p>Kesan pengambilan ubat berlebihan dalam sukan dan permainan.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kesan pengambilan ubat yang berlebihan dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincang isu-isu pengambilan ubat yang berlebihan dalam sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat penilaian tentang isu-isu pengambilan ubat yang berlebihan dalam sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan kesan pengambilan ubat berlebihan dalam sukan dan permainan. • Membincangkan isu-isu pengambilan ubat yang berlebihan dalam sukan dan permainan. • Melayari lama web berkaitan dengan isu pengambilan ubat yang berlebihan dalam sukan dan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 4**

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>(a) Semangat Kesukanan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kesungguhan dalam sukan dan permainan. <p>(b) Disiplin dalam sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disiplin diri dalam sukan dan permainan. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kebaikan semangat kesungguhan yang perlu ditanamkan dalam diri setiap ahli sukan. • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga faktor disiplin diri yang perlu ada pada setiap ahli sukan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan dengan contoh tiga langkah-langkah untuk menanamkan semangat kesungguhan dalam diri setiap ahli sukan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan langkah untuk meningkatkan disiplin diri dalam latihan sukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan faktor-faktor disiplin diri yang perlu ada pada setiap ahli sukan. • Membincangkan langkah-langkah untuk menanamkan semangat kesungguhan dalam diri setiap ahli sukan. • Membincangkan langkah-langkah untuk meningkatkan disiplin diri dalam latihan sukan.