

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 5, murid dapat :

1. Mengetahui maksud kecergasan fizikal berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, koordinasi,imbangan, ketangkasan, daya tahan otot, kekuatan, masa tindak balas, kelajuan, dan kuasa;
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. Memahami dan mengamalkan sikap positif dalam bidang sukan yang diceburi;
5. Mematuhi arahan serta peraturan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan;
6. Mengetahui dan memahami keburukan dadah dalam sukan; dan
7. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menggembirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

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"> • Berlari dan berjalan 1000 meter • Senamrobik 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 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. • Membincangkan 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.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kelenturan Kelenturan bermaksud keupayaan meregang otot beserta kebebasan sendi bergerak dengan sepenuhnya.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengecilkan badan • Lentik kucing • Melunjur ke hadapan <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 betul dan 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. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Menamakan sekurang-kurangnya dua anggota badan yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Imbangan 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"> • Imbangan skala sisi • Imbangan skala 'Y' <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 kumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti imbangan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(d) 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"> • Lompat kuadran 10 saat • Skip 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. • 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 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(e) Daya Tahan Otot 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"> • Bangkit tubi lutut bengkok • Tekan tubi <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>Peringatan: Jumlah ulangan diperbanyakkan mengikut kemampuan.</p>	<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 aktiviti daya tahan otot dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaaan semasa melakukan aktiviti daya tahan otot. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan otot secara individu. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti daya tahan otot.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(f) Kekuatan</p> <p>Kekuatan bermaksud kemampuan maksimum seseorang itu untuk mengatasi sebarang rintangan fizikal.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tolak bahu berpasangan. • Lambung dan sambut bola segar pelbagai arah. • Bergayut pada palang. <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 aktiviti kekuatan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kekuatan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kekuatan otot secara individu dan berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kekuatan otot. • Menamakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(iii) Peringatan untuk aktiviti kekuatan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jumlah ulangan bagi setiap aktiviti sederhana.• Jika menggunakan beban tambahan ulangan dikurangkan.• Cara perlakuan perlahan.		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(g) 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"> • Tampar lutut berpasangan • Pijak kasut <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 masa tindak balas. • Melakukan akitiviti masa tindak balas dengan betul dan selamat. <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 berpasangan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti masa tindak balas. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti masa tindak balas.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(h) Kelajuan</p> <p>Kelajuan bermaksud kebolehan seseorang melakukan pergerakan pantas dalam masa yang singkat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari pecut 30 meter • Lari berganti-ganti 50 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 kelajuan. • Melakukan akitiviti kelajuan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelajuan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti kelajuan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelajuan secara individu. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelajuan. • Mencatatkan perasaan semasa dan selepas melakukan aktiviti kelajuan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelajuan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(i) Kuasa</p> <p>Kuasa bermaksud kebolehan melakukan suatu pergerakan yang pantas dengan daya maksimum dalam masa yang singkat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lonjak dan merejam bola. • Lonjak dan baling bola menuju sasaran. <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 kuasa. • Melakukan akitiviti kuasa dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kuasa. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat dalam aktiviti kuasa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kuasa secara individu. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kuasa. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kuasa.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(j) Konsep Kecergasan Fizikal dan Kesihatan Menyeluruh</p> <p>Konsep kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh bermaksud keupayaan melaksanakan tugas harian dengan cekap dan cergas tanpa rasa kepenatan yang berlebihan serta mempunyai tenaga yang mencukupi untuk aktiviti riadah.</p> <p>(i) Konsep kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh berasaskan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecergasan berasaskan kesihatan. • Kecergasan berasaskan kemahiran. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan konsep kecergasan berasaskan kesihatan. • Menyatakan konsep kecergasan berasaskan kemahiran. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan dengan contoh konsep kecergasan berasaskan kesihatan. • Menjelaskan dengan contoh konsep kecergasan berasaskan kemahiran. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membanding dan membezakan antara konsep kecergasan berasaskan kesihatan dan konsep kecergasan berasaskan kemahiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan konsep kecergasan berasaskan kesihatan dan konsep kecergasan berasaskan kemahiran. • Membincangkan konsep kecergasan berasaskan kesihatan dan konsep kecergasan berasaskan kemahiran. • Menyediakan laporan ringkas berkaitan dengan aktiviti konsep kecergasan berasaskan kesihatan dan konsep kecergasan berasaskan kemahiran.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Permainan (a) Sofbol</p> <p>(i) Kemahiran asas sofbol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menangkap • Membaling • Memadang • Memukul • Menampar • <i>Pitching</i> • Larian antara tapak <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 sofbol. • Melakukan kemahiran asas permainan sofbol dengan betul dan selamat. <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 semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan sofbol secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan sofbol. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan sofbol. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan sofbol. • Merancang aktiviti latihan tubi kemahiran asas permainan sofbol dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Badminton</p> <p>(i) Kemahiran asas badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang raket • Servis • Pukulan hadapan • Pukulan kilas • Pukulan lob • Smesy <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 badminton. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan badminton. <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 semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan badminton secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan badminton. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan badminton. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan badminton. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan badminton dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Ragbi Sentuh</p> <p>(i) Kemahiran ragbi sentuh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghantar • Menangkap • Menggelecek • Mengelak • Menghadang • Menyentuh <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 ragbi sentuh. • Melakukan kemahiran asas dalam permainan ragbi sentuh. <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 semasa latihan dan permainan. • Menyatakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran asas dalam permainan ragbi sentuh secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan ragbi sentuh. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan ragbi sentuh. • Menjelaskan kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan ragbi sentuh. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan ragbi sentuh.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Olahraga (a) Padang (i) Lompat tinggi: <ul style="list-style-type: none"> • Gaya pelana • Gaya fosbury (ii) Fasa-fasa lompat tinggi: <ul style="list-style-type: none"> • Lari landas • Lonjakan • Layangan • Mendarat (iii) Undang-undang dan peraturan acara lompat tinggi (iv)Aspek-Aspek Keselamatan: <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. </p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan semasa melakukan acara lompat tinggi. • Melakukan kemahiran lompat tinggi dengan betul dan selamat. • Menyatakan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lompat tinggi. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan fasa-fasa acara lompat tinggi. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan. • Mengenal pasti otot utama yang digunakan dalam acara lompat tinggi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran lompat tinggi dengan betul dan selamat secara individu. • Menyenaraikan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lompat tinggi. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lompat tinggi. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara lompat tinggi. • Menjelaskan kesalahan-kesalahan biasa dilakukan oleh rakan semasa latihan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

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 4 <ul style="list-style-type: none"> - Gerak edar dan pusing badan • Pergerakan 5 <ul style="list-style-type: none"> - Pusingan badan <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. 	<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 gerak edar, dan pusing badan. • 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 5**

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. <p>Nota :</p> <p>Pergerakan di atas boleh dikaitkan dengan teknik alatan dan dirangkaikan.</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

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 3 <ul style="list-style-type: none"> - Gerak edar • Pola pergerakan 4 <ul style="list-style-type: none"> - Putaran <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. 	<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 gerak edar dan putaran. • Menyatakan otot-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 5**

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

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Rekreasi (a) Rekreasi dan kesenggangan 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"> • 'Orienteering' <ul style="list-style-type: none"> - maksud 'orienteering' - mengenal kompas - membaca bearing - mencari titik kaw alan <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan yang sistematik. • Mengetahui 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 rekreasi. • Menyatakan maksud orienteering. • Menjelaskan cara menggunakan kompas dengan betul. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan cara menggunakan kompas untuk mencari bearing dan titik kaw alan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaplikasikan kemahiran penggunaan kompas dalam aktiviti orienteering. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan folio individu berkaitan dengan cara menggunakan kompas untuk mencari bearing dan titik kaw alan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan aktiviti orienteering. • Melakukan aktiviti orienteering bersama guru.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Keselamatan</p> <p>(a) Keselamatan semasa beraktiviti: Keselamatan dalam sukan bermaksud suatu keadaan yang membolehkan kita melibatkan diri dalam sukan dan permainan tanpa menimbulkan implikasi buruk .</p> <p>(i) Alatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Padang • Balapan <p>(ii) Peraturan dan keselamatan alatan. Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peluru • Palang dan tiang lompat tinggi • Pagar • Per mukaan balapan • Baton • <i>Spike</i> 	<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 dan balapan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti alatan padang dan balapan yang selamat digunakan semasa sukan dan permainan. • Menjelaskan langkah-langkah keselamatan semasa menggunakan alatan padang dan balapan. <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 dan balapan yang boleh membahayakan. • Membincangkan langkah-langkah keselamatan dan peraturan yang betul semasa menggunakan alatan padang dan balapan. • Membincangkan langkah-langkah meningkatkan disiplin dalam latihan sukan dan permainan.

HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Papan penahan• Kaw asan mendarat lompat jauh• Papan lonjak		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

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"> • Makanan bervitamin semasa latihan dan bersukan. <p>(b) Pengurusan alatan sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Susunan dan pengelasan. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis-jenis vitamin yang diperlukan semasa latihan dan bersukan. • Menyatakan cara susunan dan pengelasan alatan sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan makanan bervitamin dalam sukan dan permainan. • Menjelaskan kepentingan menyusun dan mengelaskan alatan sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincang tentang kepentingan vitamin bagi aktiviti sukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyenaraikan jenis-jenis makanan bervitamin. • Menyusun dan mengelaskan alatan sukan dan permainan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan makanan bervitamin semasa latihan dan bersukan. • Membincangkan kepentingan menyusun dan mengelaskan alatan sukan dan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Isu-isu dalam Pendidikan Jasmani dan Sukan</p> <p>(a) Kesan pengambilan dadah dalam sukan dan permainan.</p> <p>(b) Penyalahgunaan dadah dalam sukan dan permainan.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kesan pengambilan dadah dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincang isu salah guna dadah dalam sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat penilaian tentang isu salah guna dadah dalam sukan dan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan kesan pengambilan dadah dalam sukan dan permainan. • Membincangkan isu-isu pesalah guna dadah dalam sukan dan permainan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan penyalahgunaan dadah dalam sukan dan permainan. • Melayari laman web berkaitan dengan isu penyalahgunaan dadah dalam sukan dan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 5**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Etika dalam sukan 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"> • Menerima keputusan permainan. <p>(b) Contoh faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurang kerjasama sepasukan. • Kelemahan strategi permainan. • Kurang kemahiran. <p>(c) Cara mengawal perasaan setelah dewasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengikut arahan atau nasihat jurulatih. • Menenangkan fikiran melalui aktiviti menyejukkan badan. • Relaksasi mental. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa menerima keputusan sesuatu permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan dengan contoh faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencadangkan cara-cara mengawal perasaan setelah menerima sesuatu keputusan permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bercerita tentang perasaan setelah menerima keputusan sesuatu permainan. • Membincangkan cara-cara mengawal perasaan setelah menerima kekalahan dalam permainan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan insiden-insiden pengaduan selepas permainan (dengan tujuan mengambil iktibar) • Membincang pro dan kontra semangat kesukanan yang ekstrim.