

OBJEKTIF AM

Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tahun 6, murid dapat :

1. Mengetahui maksud kecergasan fizikal berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular, kelenturan, imbangan, ketangkasan, daya tahan otot, kekuatan otot, masa tindak balas, kelajuan, kuasa, dan komposisi badan;
2. Memahami maksud kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh;
3. Melakukan aktiviti fizikal bagi meningkatkan keupayaan kecergasan;
4. Mengaplikasi kemahiran asas dalam permainan, olahraga, gimnastik irama, dan gimnastik artistik dengan betul dan selamat;
5. Memahami dan mematuhi peraturan keselamatan semasa beraktiviti bagi menjaga keselamatan;
6. Mengetahui kemudahan tempat yang sesuai untuk beraktiviti;
7. Mengenali bentuk-bentuk rasuah dan perjudian dalam sukan dan permainan;
8. Mengetahui dan mengamalkan undang-undang dan peraturan dalam sukan dan permainan; dan
9. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan dalam suasana yang menggembirakan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Kecergasan fizikal (a) Daya Tahan Kardiovaskular</p> <p>Daya tahan kardiovaskular bermaksud keupayaan jantung dan sistem peredaran darah berfungsi dengan baik.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fartlek (pelbagai kelajuan) • Berlari 1200 meter <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. • Faedah memanaskan dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<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 dengan betul. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Menyatakan faedah memanaskan dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan tiga otot utama 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 utama yang terlibat dengan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular. • Membincangkan faedah memanaskan dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Kelenturan</p> <p>Kelenturan bermaksud keupayaan pergerakan meregang otot beserta kebebasan sendi bergerak dengan sepenuhnya.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baring angkat dan silang kaki ke sisi • Berdiri membongkok dan sentuh hujung kaki <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. • Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<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 faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelenturan secara individu dan berkumpulan. • Menyebut aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Menamakan sekurang-kurangnya tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelenturan. • Melabelkan otot-otot yang terlibat dalam melakukan aktiviti kelenturan. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Imbangan</p> <p>Imbangan bermaksud kebolehan seseorang mengekalkan posisi badanya ketika dia berada dalam keadaan tetap ataupun semasa melakukan sesuatu aktiviti.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imbangan dekam. • Dirian kepala, lutut bengkok. <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti kemampuan, tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti. • Kemudahan peralatan. • Persekitaran atau tempat beraktiviti. • Penyeliaan, arahan dan bimbingan. • Latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. • Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<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. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti imbangan secara individu dan berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti imbangan. • Menamakan sekurang-kurangnya tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti imbangan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti imbangan. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

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"> • Tinju bayang. • Tampar lutut berpasangan. <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. • Faedah memanaskan dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian 	<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 faedah memanaskan dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti ketangkasan. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktivitiimbangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti ketangkasan secara individu dan berkumpulan. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Menamakan sekurang-kurangnya tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti ketangkasan. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti ketangkasan. • Membincangkan faedah memanaskan dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(e) 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"> • Sokongan dari lakukan duduk. <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 aktiviti daya tahan otot dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti daya tahan otot. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan otot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti daya tahan otot secara individu. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti daya tahan otot. • Menamakan sekurang-kurangnya tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti daya tahan otot. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian <p>Peringatan:</p> <ol style="list-style-type: none">i. Tumpuan kepada otot bahagian tangan		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

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"> • Tekan tubi • Mendagu <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 faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kekuatan. • 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. • Menamakan sekurang-kurangnya tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kekuatan otot. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none">• Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Peringatan:</p> <ol style="list-style-type: none">i. Jumlah ulangan bagi setiap aktiviti sederhanaii. Jika menggunakan beban tambahan ulangan dikurangkaniii. Cara perlakuan perlahan		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(g) Masa Tindak Balas 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"> • Menghantar dan menerima bola • Menyangga bola dari pelbagai arah dan aras <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. • Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<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 aktiviti 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. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti masa tindak balas. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<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. • Menamakan sekurang-kurangnya tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti masa tindak balas. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

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 berganti-ganti 4 x 50 meter • Lari pecut 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. • Memahami latihan yang sistematik. • Perlakuan murid. • Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<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 aktiviti kelajuan dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kelajuan. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan aktiviti kelajuan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan aktiviti kelajuan secara kumpulan. • 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. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(i) Kuasa</p> <p>Kuasa bermaksud kebolehan melakukan sesuatu pergerakan yang pantas dengan daya maksimum dalam masa yang singkat.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melontar bola segar • Lompat jauh berdiri <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. • Faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. 	<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 aktiviti kuasa dengan betul dan selamat. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perasaan semasa melakukan aktiviti kuasa. • Menyatakan tiga otot utama yang terlibat semasa melakukan 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. • Mencatatkan perasaan semasa dan selepas melakukan aktiviti kuasa. • Melabelkan otot-otot utama yang terlibat dalam melakukan aktiviti kuasa. • Membincangkan faedah memanas dan menyejukkan badan dalam kegiatan harian.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(j) Komposisi Badan</p> <p>Komposisi badan merujuk kepada peratusan lemak badan berbanding dengan isi kandungan otot, lemak, tulang dan tisu badan yang lain. Lebihan peratusan lemak dalam badan akan menimbulkan masalah kegemukan (obesiti).</p> <p>(i) Komposisi badan terbahagi kepada tiga kumpulan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ektomorf <ul style="list-style-type: none"> - Berbadan kurus dan ringan, kaki dan tangan yang panjang tidak mempunyai banyak lemak. • Mesomorf <ul style="list-style-type: none"> - Berotot tegap, gagah, rangka besar dan berbadan tegap. • Endomorf <ul style="list-style-type: none"> - Gemuk, leher besar, badan berbentuk bulat dan berat. 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan maksud komposisi badan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tiga kumpulan komposisi badan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti jenis-jenis sukan yang boleh dikaitkan dengan tiga kumpulan komposisi badan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebut maksud komposisi badan. • Menjelaskan perbezaan tiga kumpulan komposisi badan. • Melukis perbezaan bentuk badan tiga kumpulan komposisi badan. • Membincangkan jenis-jenis sukan yang boleh dikaitkan dengan tiga kumpulan komposisi badan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(k) Konsep Kecergasan Fizikal dan Kesihatan Menyeluruh</p> <p>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) Tahap kecergasan fizikal. (ii) Perbandingan bentuk badan fizikal antara orang biasa dengan ahli sukan.</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan konsep kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh. • Menyatakan tahap kecergasan fizikal berdasarkan pencapaian peringkat sekolah. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan perbezaan bentuk badan fizikal antara orang biasa dengan ahli sukan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan perbezaan bentuk badan fizikal dan tahap kecergasan antara orang biasa dengan ahli sukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan konsep kecergasan fizikal dan kesihatan menyeluruh. • Membincangkan tahap kecergasan fizikal berdasarkan pencapaian peringkat sekolah. • Mencatatkan perbandingan bentuk badan fizikal antara orang biasa dengan ahli sukan. • Membincangkan perbandingan bentuk badan fizikal dan tahap kecergasan antara orang biasa dan ahli sukan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>1. Permainan (a) Bola Keranjang (i) Kemahiran asas bola keranjang: <ul style="list-style-type: none"> • Melantun • Menghantar • Menerima • Menggelecek • Menghadang • Menjaring (ii) 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. • Perlakuan murid </p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan bola keranjang. • Melakukan kemahiran asas permainan bola keranjang 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 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 keranjang secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan bola keranjang. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan bola keranjang. • Membincangkan kesalahan-kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan bola keranjang. • Merancang aktiviti latihan tubi kemahiran asas permainan bola keranjang dalam kumpulan

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Bola Tampar</p> <p>(i) Kemahiran asas bola tampar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyangga • Mengumpan • Merejam • Menghadang • Servis <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 permainan bola tampar. • Melakukan kemahiran asas permainan bola tampar 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 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 tampar secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan bola tampar. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan bola tampar. • Membincangkan kesalahan-kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan bola tampar. • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan bola tampar dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) Sepak Takraw</p> <p>(i) Kemahiran asas sepak takraw :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengawal • Menghantar • Mengumpan • Merejam • Sepak mula <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 permainan sepak takraw . • Melakukan kemahiran-kemahiran asas sepak takraw 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 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 sepak takraw secara berpasukan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan sepak takraw . • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan permainan sepak takraw . • Membincangkan kesalahan-kesalahan biasa yang dilakukan semasa latihan dan permainan. • Menamakan otot-otot utama yang digunakan dalam kemahiran permainan sepak takraw . • Merancang aktiviti latih tubi kemahiran asas permainan sepak takraw dalam kumpulan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Olahraga</p> <p>(a) Padang</p> <p>(i) Lontar peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasa fasa lontar peluru: <ul style="list-style-type: none"> - Pegangan - Persediaan - Gelongsor - Lentaran - Ikut lajak <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 lontar peluru. • Melakukan kemahiran lontar peluru dengan betul dan selamat. • Menyatakan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lontar peluru. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan fasa-fasa acara lontar peluru. <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 lontar peluru. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran lontar peluru dengan betul dan selamat secara individu. • Menyenaraikan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lontar peluru. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lontar peluru. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara lontar peluru. • Menjelaskan kesalahan-kesalahan biasa yang dilakukan oleh rakan semasa latihan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Balapan</p> <p>(i) Lari berpagar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasa-fasa Lari berpagar: <ul style="list-style-type: none"> - Permulaan - Larian - Langkah pagar • Undang-undang dan peraturan acara lari berpagar. <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 lari berpagar. • Melakukan kemahiran lari berpagar dengan betul dan selamat. • Menyatakan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lari berpagar. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan fasa-fasa acara lari berpagar. <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 lari berpagar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kemahiran lari berpagar dengan betul dan selamat secara individu. • Menyenaraikan undang-undang dan peraturan asas dalam acara lari berpagar. • Membincangkan aspek-aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lari berpagar. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan acara lari berpagar. • Menjelaskan kesalahan-kesalahan biasa dilakukan oleh rakan semasa latihan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA 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 6 <ul style="list-style-type: none"> - Lompatan • Pergerakan 7 <ul style="list-style-type: none"> - Kemahiran • Pergerakan 8 <ul style="list-style-type: none"> - Teknik alatan <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 lompatan dan kemahiran dengan menggunakan alatan. • Menyatakan otot-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 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> • Kemudahan peralatan • Persekitaran atau tempat beraktiviti • Penyeliaan, arahan dan bimbingan • Perlakuan murid <p>Perhatian :</p> <p>Pergerakan di atas boleh dikaitkan dengan teknik alatan dan dirangkaikan</p>		

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) Gimnastik Artistik</p> <p>Gimnastik artistik menekankan tiga aktiviti utama iaitu imbangan, ketangkasan dan lombol. Strategi pengajaran dan pembelajaran adalah 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 5 - Hambur • Pola pergerakan 6 - Hayunan • Pola pergerakan 7 - Rangkaian <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 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 hambur, hayunan dan rangkaian. • Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik artistik. 	<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. • Membincangkan 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 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGA 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 <p>Perhatian :</p> <p>Pola pergerakan di atas perlu diajar dengan menggunakan alatan khusus atau alatan ganti.</p>		

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 sesuatu sukan atau permainan tanpa menimbulkan implikasi buruk .</p> <p>Keselamatan semasa beraktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemudahan tempat semasa beraktiviti: <ul style="list-style-type: none"> - Sesuai dan selamat digunakan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan kemudahan tempat yang sesuai untuk beraktiviti. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti keadaan tempat yang berbahaya untuk melakukan aktiviti. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencadangkan tiga peraturan untuk memastikan keselamatan tempat permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menamakan sekurang-kurangnya tiga tempat yang sesuai untuk beraktiviti. • Membincangkan keadaan tempat yang berbahaya untuk melakukan aktiviti. • Membincangkan tiga peraturan untuk memastikan keselamatan tempat permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>2. Pengurusan</p> <p>Pengurusan diri dari segi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makanan untuk ahli sukan sebelum dan semasa bertanding • Masa makan semasa bertanding 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan jenis-jenis makanan yang sesuai untuk ahli sukan sebelum dan semasa bertanding. • Menyatakan masa makan yang sesuai semasa bertanding. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan pengambilan makanan sebelum dan semasa bertanding. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kepentingan pengambilan makanan mengikut masa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebut makanan yang sesuai untuk ahli sukan sebelum dan semasa bertanding. • Membincangkan masa makan yang sesuai semasa bertanding. • Membincangkan kepentingan pengambilan makanan sebelum dan semasa bertanding. • Menerangkan amalan pemakanan yang baik untuk ahli sukan. • Menyenaraikan tiga jenis makanan untuk meningkatkan prestasi ahli sukan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>3. Isu-isu dalam Pendidikan Jasmani dan Sukan</p> <p>Rasuah dan perjudian dalam sukan dan permainan</p>	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya dua jenis bentuk rasuah dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan isu-isu perjudian dalam sukan dan permainan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan keburukan rasuah dan perjudian dalam sukan dan permainan . 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan bentuk rasuah dalam sukan dan permainan. • Membincangkan isu-isu perjudian dalam sukan dan permainan. • Menyediakan folio individu berkaitan dengan rasuah dan perjudian dalam sukan dan permainan. • Melayari laman web berkaitan dengan isu rasuah dan perjudian dalam sukan dan permainan.

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 6**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>4. Etika dalam sukan</p> <p>Etika dalam sukan bermaksud peraturan tentang peranan peserta dalam sukan dan peranan penonton yang menyaksikan sesuatu pertandingan.</p> <p>Pengelolaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami undang-undang dan peraturan am dalam sukan dan permainan • Peranan peserta dan penonton dalam sukan dan permainan 	<p>Murid dapat :</p> <p>Aras 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyatakan sekurang-kurangnya tiga keperluan mengadakan undang-undang dan peraturan am dalam sukan dan permainan. • Menyatakan peranan peserta dan penonton dalam sukan dan permainan. <p>Aras 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal pasti perlakuan yang tidak beretika semasa pertandingan. <p>Aras 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghuraikan cara-cara mengatasi masalah penonton dan peserta yang tidak beretika. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membincangkan keperluan mengadakan undang-undang dan peraturan am dalam sukan dan permainan. • Membincangkan peranan peserta dan penonton dalam sukan dan permainan. • Menyediakan laporan ringkas tentang perlakuan yang tidak beretika semasa pertandingan sukan dan permainan di sekolah yang murid pernah lihat atau alami. • Membincangkan cara-cara mengatasi masalah penonton dan peserta yang tidak beretika.