

PANDUAN PENGGUNAAN TEMPLAT

PENTAKSIRAN BILIK DARJAH (PBD)

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENGENALAN

Pentaksiran Bilik Darjah (PBD) adalah sebahagian daripada komponen dalam Pentaksiran Berasaskan Sekolah (PBS). Pelaksanaannya telah bermula sejak tahun 2011 berdasarkan Surat Siaran Lembaga Peperiksaan Bil. 3 Tahun 2011. PBD sebelum ini dikenali sebagai Pentaksiran Sekolah (PS) di mana ia dilaksanakan secara formatif dan sumatif melalui pelbagai pendekatan serta kaedah bagi mengenal pasti perkembangan pembelajaran murid secara keseluruhan.

A MAKLUMAT AM

Templat Pelaporan PBD ini mengandungi 5 halaman (sheet) :

1. PANDUAN
2. REKOD PRESTASI MURID
3. LAPORAN MURID (INDIVIDU)
4. DATA PERNYATAAN TAHAP PENGUASAAN
5. GRAF PELAPORAN

B PENGGUNAAN TEMPLAT

Guru hendaklah melengkapkan maklumat asas pada templat ini di halaman **REKOD PRESTASI MURID**.

Maklumat yang perlu dilengkapkan adalah:

1. Nama dan Alamat Sekolah
2. Nama Guru dan Nama Kelas
3. Senarai Nama Murid, Nombor Kad Pengenalan dan Jantina
4. Nama Pentadbir
5. Jawatan Pentadbir (Guru Besar/ Pengetua)

C TAHAP PENGUASAAN

Tahap Penguasaan murid bagi setiap komponen dalam templat ini direkodkan untuk tujuan **pelaporan** perkembangan pembelajaran murid bagi sesuatu tempoh tertentu (Pertengahan / Akhir Tahun). Guru hanya perlu merekodkan Tahap Penguasaan ini di halaman **REKOD PRESTASI MURID** sahaja dan seterusnya pelaporan individu murid akan dijana secara automatik di halaman **LAPORAN MURID (INDIVIDU)** untuk cetakan. Tahap Penguasaan (TP) bagi tujuan analisis kelas dijana secara automatik di halaman **GRAF PELAPORAN**.

D PENENTUAN TAHAP PENGUASAAN

1. Pentaksiran perlu dilakukan sepanjang masa dan tahap penguasaan murid dipantau secara berterusan. Tahap penguasaan ini boleh dicatat dalam buku rekod atau lain-lain tempat catatan; tetapi untuk tujuan pelaporan kepada ibu bapa, ia boleh direkod pada templat yang dibekalkan ini serta dilaporkan dua kali setahun iaitu pada pertengahan tahun dan akhir tahun.
2. Templat pelaporan ini terdapat di dalam buku yang dibekalkan yang mengandungi maklumat mengenai bidang kemahiran, Bidang Kecergasan, Bidang Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS), Bidang Pemakanan, Bidang Bertelangan Comas dan Tahap Keseluruhan PBD.
3. Guru hendaklah memilih opsyen di sebelah kanan bahagian atas halaman Rekod Prestasi Murid untuk membuat pelaporan pada templat ini.

PANDUAN PENGGUNAAN TEMPLAT

PENTAKSIRAN BILIK DARJAH (PBD)

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

- 4 Pelaporan bagi bidang kemahiran, bidang kecergasan, bidang Pendidikan Kesihatan Reproductif dan Sosial (PEERS), Bidang Pemakanan, Bidang Pertolongan Cemas dalam PJKP akan dilakukan pada pertengahan tahun dan akhir tahun, manakala pelaporan bagi Tahap Penguasaan Keseluruhan PJKP pula dilakukan pada akhir tahun.
- 5 Tahap Penguasaan dan Tahap Penguasaan Keseluruhan diberikan berdasarkan setiap rubrik mengikut konstruk bidang seperti di halaman **Data Peryataan Tahap Penguasaan**.
- 6 Guru juga perlu meletakkan Tahap Penguasaan Keseluruhan (TPK) setiap murid yang merangkumi domain psikomotor, kognitif dan afektif murid secara kolektif dan holistik dengan melihat semua aspek semasa proses pembelajaran murid secara berterusan melalui pelbagai kaedah. Perkara yang ditaksir merangkumi penguasaan pengetahuan, penguasaan kemahiran, penerapan nilai dan sikap, status kesihatan dan amalan harian (sila nyatakan) . Guru boleh membuat pertimbangan profesional untuk memberi satu nilai tahap penguasaan keseluruhan murid berdasarkan pengalaman guru bersama murid, kebijaksanaan dan melalui perbincangan rakan sejawat.



SEKOLAH : SMK DURIN

ALAMAT :

TARIKH PELAPORAN : 10 April 2020

Sila tentukan peringkat pentaksiran
Pentaksiran Pertengahan Tahun
Pentaksiran Akhir tahun

MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI
DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

NAMA GURU MATA PELAJARAN: YAP TAI LAI
KELAS: 1 MUTIARA

BIL.	NAMA MURID	NO. MY KID / NO. KAD PENGENALAN	JANTINA	KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI		KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN			TAHAP PENGUASAAN KESELURUHAN
				BIDANG KEMANHIRAN	BIDANG KEMAHIRAN	PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)	PEMAKANAN	PERTOLONGAN CEMAS	
1	ALYA MAISARA BINTI ABDULLAH	070324-13-0818	PEREMPUAN	2	3	3			3
2	ANDREWSON DENGGA ANAK RUI	070422-13-0133	LELAKI	3	3	3			3
3	ARLYEANNA MAEYA GAWAI ANAK SEMILAN	070530-13-1248	PEREMPUAN	3	3	3			3
4	AUGUSTINE BUNDAK ANAK ABU	070231-13-0199	LELAKI	3	3	3			3
5	CANISUS HUGH ANAK AUGUSTINE	070118-13-1123	LELAKI	3	3	3			3
6	CAROLINA ANAK MINKU	070205-13-0110	PEREMPUAN	3	3	3			3
7	CARYLYN ANAK SAMSUDIN	070622-13-0592	PEREMPUAN	3	3	3			3
8	CHIN ZHOO HUO	070809-13-0357	LELAKI	3	3	3			3
9	DIONYSIA KARAS ANAK SIGAI	070917-13-0856	PEREMPUAN	3	3	3			3
10	EMPREM MAXDILL ANAK WALTER SAT	070531-13-0335	LELAKI	3	3	2			3
11	FELIX INGGANG ANAK NORISA LUMIT		LELAKI	3	2	3			3
12	FLISCA RACHEL ANAK VELENTINE DONALD	070725-13-0720	PEREMPUAN	3	3	3			3
13	GLENISTER DYLAND ANAK DAVID TEMENGGON	070901-13-0691	LELAKI	3	3	2			3
14	HERRY JECKSON ANAK JOSEPH	071102-13-0227	LELAKI	3	3	3			3
15	KELVIN OMAR ANAK RAYNOLD MARTIN	071120-13-1207	LELAKI	3	3	3			3
16	KONG SIEW WEE	070109-13-0719	LELAKI	3	3	3			3
17	MEXIUS ANSI ANAK URSELA	070624-13-0833	LELAKI	3	4	4			4
18	MUHAMMAD AIDILRABBANI BIN MOHAMAD ISA	071028-13-0375	LELAKI	3	3	3			3
19	MUHAMMAD ELFIE SHAFIK BIN MUHAMMAD HA	071007-13-0093	LELAKI	3	3	3			3
20	OXTAFIONA ELIZABEATH ANAK LEE CHU	070330-13-0144	PEREMPUAN	3	3	3			3
21	PROSA ANAK ANDING	070927-13-2687	LELAKI	3	3	3			3
22	QISTINA QAISARA BINTI ABDULLAH	070214-13-0884	PEREMPUAN	3	3	3			4
23	QUIENSTILEON ANAK HILLARY	070613-13-1059	LELAKI	4	4	4			4
24	REACHEL KAAJAL ANAK JOHN	071108-13-1220	PEREMPUAN	3	3	3			3
25	RIEYA VIANA ANAK SYLESTEN	070123-13-1128	PEREMPUAN	3	3	3			3
26	TRACYLIA JUMAU ANAK ROBIKA	070307-13-1296	PEREMPUAN	3	4	4			4
27	TZEHA ANAK ELLY LUYOH	070407-13-0290	PEREMPUAN	3	2	3			3
28	VICTORIA SIA MEI TING	070505-13-0710	PEREMPUAN	3	3	3			3
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									

EN TAN KAR HOCK
PENGETUA
SMK DURIN

**PENDIDIKAN JASMANI
DAN PENDIDIKAN KESIHATAN**

Nama Murid	ALYA MAISARA BINTI ABDULLAH
No. MY KID	070324-13-0818
Jantina	PEREMPUAN
Kelas	1 MUTIARA
Nama Guru	YAP TAI LAI
Tarikh Pelaporan	10 April 2020

Tahap Penguasaan Keseluruhan

3

PENTAKSIRAN AKHIR TAHUN

<p>Berikut adalah pernyataan bagi Tahap Penguasaan keseluruhan</p>	<p>Murid boleh mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan tarian Joget dan Sumazau. Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan prinsip mekanik dan konsep pergerakan yang dikenali semasa melakukan kemahiran asas gimnastik di atas trampolin, kemahiran asas permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar, badminton, lari pecut, lompat tinggi gaya Fosbury, lontar peluru gaya Parry O'Brien, frisbee dan sepak raga ratus. Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal. Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pengukuran kecergasan fizikal untuk mengukur lipatan kulit dan ujian SEGAK. Murid berupaya mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam mengurus kesihatan dan keselamatan diri.</p>
--	--

KOMPONEN	BIDANG	TAHAP PENGUSAHAAN	TAFSIRAN
PENDIDIKAN JASMANI	BIDANG KEMAHIRAN	2	<p>Boleh melakukan dan menyatakan postur badan, mekanik lakuan dan ketinggian layangan yang sesuai semasa melakukan lantunan, putaran dan bentuk badan di atas trampolin. Boleh menyatakan dan melakukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Joget dan Sumazau. Boleh menerangkan prinsip mekanik yang terlibat semasa melakukan kemahiran asas permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar dan badminton. Boleh melakukan dan menerangkan kedudukan pusat graviti semasa kedudukan 'ke garisan' dan 'sedia' dan aplikasi daya dalam permulaan dekam. Boleh melakukan dan menerangkan peranan lari landas bentuk 'J' dalam acara lompat tinggi gaya Fosbury Flop. Boleh melakukan dan menerangkan kepentingan pergerakan menggelongsor dalam lontar peluru gaya Parry O'Brien. Boleh melakukan dan menerangkan cara bergerak dalam aktiviti tali aras rendah, cara melempar dan menangkap frisbee, serta cara menimbang bola dalam sepak raga ratus.</p>
	BIDANG KEMAHIRAN	3	<p>Boleh mengaplikasikan prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot. Boleh mengaplikasikan kemahiran mengukur lipatan kulit untuk mengira peratus lemak badan. Boleh melakukan dan merekodkan keputusan ujian SEGAK.</p>
PENDIDIKAN KESIHATAN	PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)	3	<p>Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani masalah kesihatan diri dan reproduktif, penyalahgunaan bahan, kesihatan mental dan emosi, kekeluargaan, perhubungan, penyakit dan keselamatan untuk mengadaptasi permintaan serta cabaran kehidupan harian.</p>

PENDIDIKAN KES	PEMAKANAN		#N/A
	PERTOLONGAN CEMAS		#N/A

ULASAN GURU : _____

.....
YAP TAI LAI
GURU MATA PELAJARAN
SMK DURIN

.....
EN. TAN KAR HOCK
PENGETUA
SMK DURIN

DATA PERNYATAAN STANDARD PRESTASI KOMPONEN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN 1

TAHAP PENGUASAAN	BIDANG KEMAHIRAN
1	<p>Boleh meniru kemahiran lantunan menggunakan pelbagai bahagian badan serta membuat bentuk badan berdasarkan huruf dan putaran semasa layangan di atas trampolin.</p> <p>Boleh meniru langkah tarian Joget dan Sumazau yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar dan mengenal pasti tema pergerakan kreatif.</p> <p>Boleh meniru kemahiran asas gimnastik yang melibatkan lantunan dan layangan di atas trampolin yang ditunjukkan.</p> <p>Boleh melakukan kemahiran asas permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar dan badminton.</p> <p>Boleh meniru lakuan permulaan dekam dengan menggunakan blok permulaan, pertukaran baton gaya visual dan bukan visual, lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>, dan lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.</p> <p>Boleh meniru kemahiran asas aktiviti tali aras rendah, kemahiran melempar dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i> serta meniming sepak raga ratus.</p>
2	<p>Boleh melakukan dan menyatakan postur badan, mekanik lakuan dan ketinggian layangan yang sesuai semasa melakukan lantunan, putaran dan bentuk badan di atas trampolin.</p> <p>Boleh menyatakan dan melakukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Joget dan Sumazau.</p> <p>Boleh menerangkan prinsip mekanik yang terlibat semasa melakukan kemahiran asas permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar dan badminton.</p> <p>Boleh melakukan dan menerangkan kedudukan pusat graviti semasa kedudukan 'ke garisan' dan 'sedia' dan aplikasi daya dalam permulaan dekam.</p> <p>Boleh melakukan dan menerangkan peranan lari landas bentuk 'J' dalam acara lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p>Boleh melakukan dan menerangkan kepentingan pergerakan menggelongsor dalam lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.</p> <p>Boleh melakukan dan menerangkan cara bergerak dalam aktiviti tali aras rendah, cara melempar dan menangkap <i>frisbee</i>, serta cara meniming bola dalam sepak raga ratus.</p>
3	<p>Boleh melakukan dan menyatakan postur badan, mekanik lakuan dan ketinggian layangan yang sesuai semasa melakukan lantunan, putaran dan bentuk badan di atas trampolin.</p> <p>Boleh menggabungkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus dalam satu rangkaian pergerakan berdasarkan tema.</p> <p>Boleh mengingat dan mengaplikasikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan dalam tarian Joget dan Sumazau mengikut muzik yang didengar.</p> <p>Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan prinsip mekanik yang dikenal pasti semasa melakukan kemahiran asas permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar dan badminton.</p> <p>Boleh mengaplikasikan kemahiran pergerakan semasa melakukan aktiviti tali aras rendah dan kemahiran melempar serta menangkap dalam permainan <i>frisbee</i>.</p> <p>Boleh mengaplikasikan kemahiran mengawal bola semasa meniming dalam permainan sepak raga ratus.</p>
4	<p>Boleh menyatakan dan mengaplikasikan postur badan, mekanik lakuan dan ketinggian layangan semasa melakukan kemahiran lantunan, putaran dan bentuk badan <i>tuck</i>, <i>pike</i> dan <i>straddle</i> dengan lakuan yang betul di atas trampolin.</p> <p>Boleh melakukan rangkaian pergerakan kreatif bertema mengikut muzik yang didengar.</p> <p>Boleh menyatakan dan mengaplikasikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan semasa melakukan tarian Joget dan Sumazau dengan langkah dan lakuan yang betul mengikut muzik yang didengar.</p> <p>Boleh melakukan kemahiran asas permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar dan badminton dengan lakuan yang betul berdasarkan aplikasi prinsip mekanik dan konsep pergerakan yang dikenal pasti.</p> <p>Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan pusat graviti semasa memulakan lari pecut dari blok permulaan.</p> <p>Boleh mengaplikasikan kemahiran pertukaran baton gaya visual dan tanpa visual semasa lari berganti-ganti.</p> <p>Boleh mengaplikasikan kemahiran lari landas bentuk 'J' semasa melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>.</p> <p>Boleh mengaplikasikan kemahiran gelongsor semasa melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.</p> <p>Boleh mengaplikasikan pelbagai teknik bergerak aktiviti <i>low element course</i>.</p> <p>Boleh mengaplikasikan kemahiran pergerakan yang sesuai semasa melakukan aktiviti aktiviti tali aras rendah.</p> <p>Boleh mengaplikasikan kemahiran melempar dan menangkap dengan lakuan yang betul dalam permainan <i>frisbee</i>.</p> <p>Boleh mengaplikasikan kemahiran mengawal bola semasa meniming dengan lakuan yang betul dalam permainan sepak raga ratus.</p>

5	<p>Boleh merancang rutin pergerakan yang melibatkan kemahiran lantunan, membentuk badan dan putaran di atas trampolin.</p> <p>Boleh melakukan persembahan rutin pergerakan yang telah direka cipta.</p> <p>Boleh membuat penambahbaikan rangkaian pergerakan yang telah direka cipta.</p> <p>Boleh merancang dan mempersembahkan pergerakan dalam tarian dengan mengimprovisasi langkah tarian Joget dan Sumazau mengikut muzik yang didengar.</p> <p>Boleh mereka cipta rutin pergerakan gimnastik di atas trampolin dan membuat persembahan dalam kumpulan kecil.</p> <p>Boleh mereka cipta aktiviti <i>low element course</i> dalam kumpulan kecil.</p> <p>Boleh merancang strategi menyerang dan bertahan serta mengaplikasikan strategi tersebut dalam kemahiran asas permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar dan badminton dalam kumpulan kecil.</p> <p>Boleh merancang strategi menentukan turutan pelari bagi pertukaran baton gaya visual dan gaya bukan visual semasa lari berganti-ganti.</p> <p>Boleh mencadangkan strategi meningkatkan prestasi dalam melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> dan melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.</p> <p>Boleh mereka cipta aktiviti tali aras rendah, bermain permainan <i>frisbee</i> dan menimang serta mengawal bola dengan bilangan terbanyak dalam permainan sepak raga ratus.</p> <p>Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti gimnastik asas, pergerakan berirama, permainan berdasarkan kategori, olahraga asas, dan rekreasi dan kesenggangan.</p>
6	<p>Boleh membuat refleksi berdasarkan rutin pergerakan yang telah direka cipta berdasarkan persembahan serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut.</p> <p>Boleh membuat refleksi ke atas tarian yang telah direka cipta dan persembahan yang telah dilakukan serta mencadangkan penambahbaikan.</p> <p>Boleh membuat refleksi berdasarkan persembahan yang dirancang, aktiviti yang direka cipta, strategi yang dirancang, aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal yang efektif dan mencadangkan penambahbaikan.</p> <p>Boleh membuat refleksi dan justifikasi terhadap strategi menentukan turutan pelari bagi pertukaran baton gaya visual dan bukan visual yang telah dirancang dan membuat penambahbaikan.</p> <p>Boleh membuat refleksi dan justifikasi terhadap strategi dalam meningkatkan ketinggian semasa melakukan lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> dan jarak semasa melontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.</p> <p>Boleh membuat justifikasi berdasarkan strategi dan teknik yang dipamerkan untuk meningkatkan prestasi dalam menyelesaikan masalah semasa melakukan kemahiran tali aras rendah, membalik dan menangkap dalam permainan <i>frisbee</i>, dan mengawal bola untuk memperoleh bilangan terbanyak sepak raga ratus serta membuat penambahbaikan.</p> <p>Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti gimnastik asas, pergerakan berirama, permainan berdasarkan kategori, olahraga asas, dan rekreasi dan kesenggangan.</p> <p>Boleh melakukan aktiviti gimnastik asas, pergerakan berirama, permainan berdasarkan kategori, olahraga asas, dan rekreasi dan kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal dalam amalan gaya hidup sihat.</p>

TAHAP PENGUSAHAAN BIDANG KECERGASAN	
1	<p>Boleh mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum diri sendiri.</p> <p>Boleh melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot.</p> <p>Boleh menanda titik cubitan untuk mengukur peratus lemak badan.</p>
2	<p>Boleh melakukan dan menerangkan kaedah pengiraan kadar nadi latihan.</p> <p>Boleh menerangkan dan mengaplikasi prinsip FITT yang digunakan dalam meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot.</p> <p>Boleh melakukan dan menerangkan cara mengukur peratus lemak badan dengan menggunakan kaliper.</p>
3	<p>Boleh mengaplikasi prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot.</p> <p>Boleh mengaplikasi kemahiran mengukur lipatan kulit untuk mengira peratus lemak badan.</p> <p>Boleh melakukan dan merekodkan keputusan ujian SEGAK.</p>
4	<p>Boleh mengaplikasi prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.</p> <p>Boleh mengaplikasi kemahiran mengukur lipatan kulit untuk mengira peratus lemak badan dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.</p> <p>Boleh melakukan dan merekodkan keputusan ujian SEGAK dengan lakuan yang betul mengikut prosedur.</p>
5	<p>Boleh merancang aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan.</p>
6	<p>Boleh membuat refleksi dan justifikasi berdasarkan aktiviti yang dirancang untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan dan daya tahan otot.</p> <p>Boleh membuat perbandingan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan ideal dan mengenal pasti tahap kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk merancang tindakan susulan.</p> <p>Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan.</p> <p>Boleh melakukan aktiviti kecergasan untuk meningkatkan kecergasan fizikal dalam gaya hidup sihat.</p>

DATA PERNYATAAN STANDARD PRESTASI KOMPONEN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 1

TAHAP PENGUSAHAAN PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)	
1	Menyatakan konsep Pendidikan Kesihatan Reproktif dan Sosial (PEERS) untuk meningkatkan amalan kesihatan reproduktif dan sosial bagi diri, keluarga serta masyarakat.

2	Menjelaskan faedah dan cara mengurus masalah kesihatan untuk meningkatkan amalan kesihatan reproduktif dan sosial bagi diri, keluarga serta masyarakat.
3	Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani masalah kesihatan diri dan reproduktif, penyalahgunaan bahan, kesihatan mental dan emosi, kekeluargaan, perhubungan, penyakit dan keselamatan untuk mengadaptasi permintaan serta cabaran kehidupan harian.
4	Menganalisis pengaruh keluarga, rakan, budaya, media, teknologi dan pelbagai faktor lain serta berupaya membuat keputusan yang bijak dan mengamalkan gaya hidup sihat.
5	Menilai cara mengurus kesihatan reproduktif dan sosial ke arah kehidupan yang positif serta sihat melalui kemahiran kecekapan psikososial.
6	Menjana idea dan menyebarkan maklumat berkaitan PEERS ke arah membudayakan amalan gaya hidup sihat dalam kehidupan harian.

TAHAP PENGUASAAN	PEMAKANAN
1	Menyatakan maksud makro nutrien dan mikro nutrien.
2	Menerangkan fungsi dan kepentingan makro nutrien serta mikro nutrien.
3	Menjelaskan kepentingan pengambilan makro dan mikro nutrien dalam menangani obesiti serta kurang berat badan.
4	Memilih jenis makanan berdasarkan kandungan nutrien dalam menangani obesiti serta kurang berat badan.
5	Memberi pendapat tentang kepentingan pengambilan makro nutrien dan mikro nutrien mengikut keperluan.
6	Merancang diet yang sesuai untuk menangani obesiti dan kurang berat badan.

TAHAP PENGUASAAN	PERTOLONGAN CEMAS
1	Menyatakan prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.
2	Menjelaskan setiap prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.
3	Mendemonstrasi langkah-langkah prosedur D.R.A.B.C.
4	Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk D.R.A.B.C.
5	Membuat pertimbangan terhadap prosedur D.R.A.B.C. mengikut situasi kecemasan.
6	Berkomunikasi dengan berkesan semasa melakukan prosedur D.R.A.B.C.

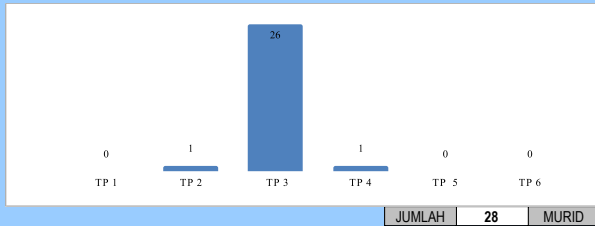
DATA PERNYATAAN STANDARD PRESTASI PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 1

TAHAP PENGUASAAN	KESELURUHAN
1	<p>Murid boleh meniru kemahiran asas gimnastik, langkah dalam pergerakan tarian joget dan sumazau.</p> <p>Murid boleh melakukan kemahiran asas permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar, badminton, olahraga asas, aktiviti <i>low element courses</i> dan permainan tradisional.</p> <p>Murid mengetahui kepentingan literasi kesihatan dalam mengurus kesihatan dan keselamatan diri.</p>
2	<p>Murid boleh menerangkan konsep pergerakan yang digunakan semasa melakukan tarian joget dan sumazau.</p> <p>Murid boleh menerangkan prinsip mekanik yang terlibat semasa melakukan kemahiran asas gimnastik di atas trampolin, kemahiran asas permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar, badminton, lari pecut, lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i> dan lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>.</p> <p>Murid boleh menerangkan kaedah pengiraan kadar nadi latihan, prinsip FITT dan cara mengukur peratus lemak badan.</p> <p>Murid memahami kepentingan literasi kesihatan dalam mengurus kesihatan dan keselamatan diri.</p>
3	<p>Murid boleh mengaplikasikan konsep pergerakan semasa melakukan tarian Joget dan Sumazau.</p> <p>Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan prinsip mekanik dan konsep pergerakan yang dikenal pasti semasa melakukan kemahiran asas gimnastik di atas trampolin, kemahiran asas permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar, badminton, lari pecut, lompat tinggi gaya <i>Fosbury</i>, lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>, <i>frisbee</i> dan sepak raga ratus.</p> <p>Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan prinsip FITT semasa melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.</p> <p>Murid boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan pengukuran kecergasan fizikal untuk mengukur lipatan kulit dan ujian SEGAK.</p> <p>Murid berupaya mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam mengurus kesihatan dan keselamatan diri.</p>

4	<p>Murid boleh melakukan tarian joget dan sumazau dengan langkah yang betul dan tekal mengikut muzik yang didengar.</p> <p>Murid boleh melakukan kemahiran asas gimnastik di atas trampolin, kemahiran asas permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar, badminton, lari pecut, lari berganti-ganti, lompat tinggi gaya <i>Fosbury Flop</i>, lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>, frisbee dan sepak raga ratus dengan lakuan yang betul berdasarkan aplikasi prinsip mekanik dan konsep pergerakan yang dikenal pasti.</p> <p>Murid boleh mengaplikasikan pelbagai teknik bergerak aktiviti <i>low element course</i>.</p> <p>Murid boleh melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan dengan lakuan yang betul berdasarkan prinsip FITT.</p> <p>Murid boleh melakukan ujian SEGAK dan ujian lipatan kulit dengan lakuan yang betul dan mengikut prosedur.</p> <p>Murid berupaya menganalisis maklumat, produk dan perkhidmatan kesihatan bagi meningkatkan pengurusan penjagaan diri, kesihatan dan keselamatan diri.</p>
5	<p>Murid boleh merancang dan mengimprovisasi langkah tarian Joget, Sumazau dan membuat persembahan dalam kumpulan kecil.</p> <p>Murid boleh mereka cipta rutin pergerakan gimnastik di atas trampolin dan membuat persembahan dalam kumpulan kecil.</p> <p>Murid boleh mereka cipta aktiviti <i>low element course</i> dalam kumpulan kecil.</p> <p>Murid boleh merancang strategi menyerang dan bertahan serta mengaplikasikan strategi tersebut dalam kemahiran asas permainan bola sepak, bola jaring, bola tampar dan badminton dalam kumpulan kecil.</p> <p>Murid boleh merancang strategi untuk mencapai kemenangan dalam lari pecut, lari berganti-ganti, lompat tinggi gaya <i>Fosbury</i>, lontar peluru gaya <i>Parry O'Brien</i>, <i>frisbee</i> dan sepak raga ratus dalam kumpulan kecil.</p> <p>Murid boleh merancang aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan dengan mengaplikasikan konsep FITT bagi diri sendiri.</p> <p>Murid berupaya menilai kemahiran kecekapan psikososial yang bersesuaian dalam mengurus kesihatan dan keselamatan diri.</p>
6	<p>Murid boleh membuat refleksi berdasarkan persembahan yang dirancang, aktiviti yang direka cipta, strategi yang dirancang, aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal yang efektif dan mencadangkan penambahbaikan.</p> <p>Murid boleh melakukan kemahiran dalam pergerakan berirama, gimnastik asas, bola sepak, bola jaring, bola tampar, badminton, <i>frisbee</i>, sepak raga ratus, <i>low element course</i> dan olahraga asas sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal secara berkala.</p> <p>Murid boleh melakukan aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan yang dirancang bagi diri sendiri secara berkala.</p> <p>Murid boleh melakukan aktiviti secara individu dan berkumpulan dengan berkeyakinan dan mempunyai tanggungjawab sendiri.</p> <p>Murid berupaya menyampaikan maklumat berkaitan kesihatan dan keselamatan diri kepada ahli keluarga, rakan sebaya dan masyarakat dalam meningkatkan literasi kesihatan, kesejahteraan hidup serta jangka hayat panjang dan berkualiti.</p>

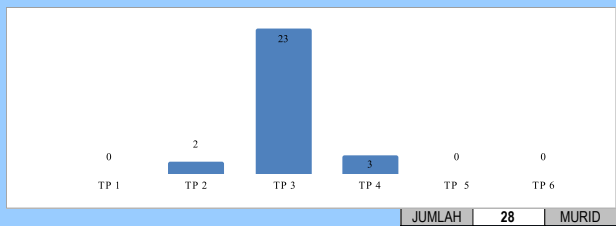
BIDANG KEMAHIRAN

TAHAP PENGUSAHAAN	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
BIL. MURID	0	1	26	1	0	0



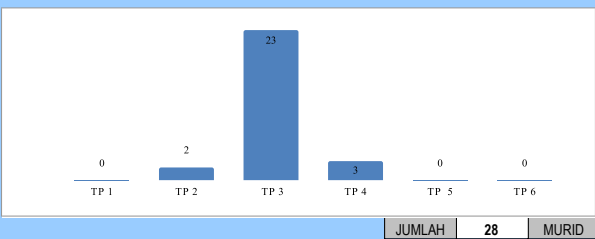
BIDANG KEMAHIRAN

TAHAP PENGUSAHAAN	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
BIL. MURID	0	2	23	3	0	0



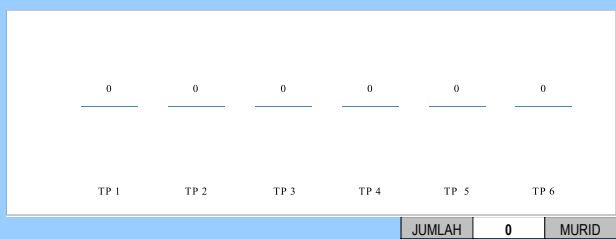
PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

TAHAP PENGUSAHAAN	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
BIL. MURID	0	2	23	3	0	0



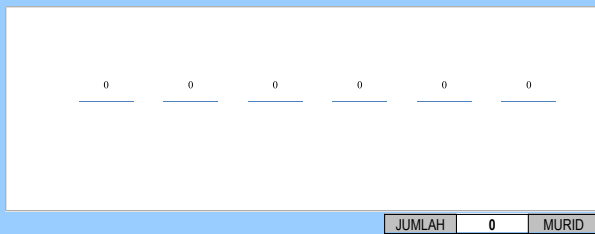
PEMAKANAN

TAHAP PENGUSAHAAN	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
BIL. MURID	0	0	0	0	0	0



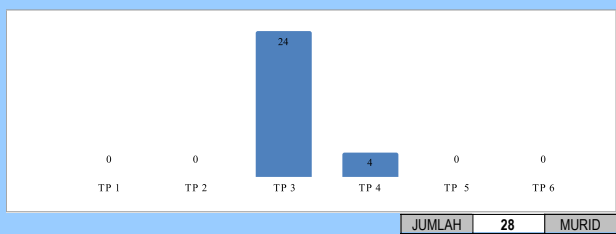
PERTOLONGAN CEMAS

TAHAP PENGUSAHAAN	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
BIL. MURID	0	0	0	0	0	0



TAHAP PENGUSAHAAN KESELURUHAN

TAHAP PENGUSAHAAN	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
BIL. MURID	0	0	24	4	0	0



Add a series to start visualizing your data

Add a series to start visualizing your data