

**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.