



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR)
(Semakan 2017)

PANDUAN PENGAJARAN GIMNASTIK ASAS



Tahun 5

PANDUAN
PENGAJARAN
GIMNASTIK
ASAS

Tahun 5

Terbitan Januari 2020

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam sebarang bentuk dan dengan cara apa-apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat kebenaran bertulis daripada Pengarah, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia, Aras 4-8, Blok E9, Kompleks Kerajaan Parcel E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62604 Putrajaya, MALAYSIA.

Terbitan:

Bahagian Pembangunan Kurikulum

Kementerian Pendidikan Malaysia

Aras 4-8, Blok E9

Kompleks Kerajaan Parcel E

Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan

62604 Putrajaya

Kandungan

Muka Surat

Rukun Negara	v
Falsafah Pendidikan Kebangsaan	vi
Definisi Kurikulum Kebangsaan	vii
Kata Alu-aluan	ix
Pendahuluan	x
Maklumat dalam Modul	xi

BIDANG KEMAHIRAN

GIMNASTIK ASAS

Huraian Modul	1
Standard Pembelajaran	1
Cadangan Aktiviti untuk Mencapai Standard Pembelajaran	
• <i>Flip-flop</i> dan Kereta Sorong Berganda (Double Wheelbarrow)	3
• Imbangan Statik dengan Formasi Piramid Bertiga	5
• Hambur	8
• Putaran	10
• Gayut dan Ayun	12
• Kerja Projek	19
Strategi Pengajaran dan Pembelajaran	20
Contoh Soalan Inkuiri	20
Cadangan Pentaksiran Formatif	22
Cadangan Pentaksiran Sumatif	25
Penghargaan	28



RUKUN NEGARA

BAHAWASANYA Negara kita Malaysia mendukung cita-cita hendak:
Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan seluruh masyarakatnya;
Memelihara satu cara hidup demokratik;
Mencipta satu masyarakat yang adil di mana kemakmuran negara
akan dapat dinikmati bersama secara adil dan saksama;
Menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi
kebudayaannya yang kaya dan berbagai corak;
Membina satu masyarakat progresif yang akan menggunakan
sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia, berikrar akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan prinsip-prinsip yang berikut:

KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN
KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA
KELUHURAN PERLEMBAGAAN
KEDAULATAN UNDANG-UNDANG
KESOPANAN DAN KESUSILAAN

FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN

“Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani, berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberikan sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara”

Sumber: Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)

DEFINISI KURIKULUM KEBANGSAAN

3. Kurikulum Kebangsaan

(1) Kurikulum Kebangsaan ialah suatu program pendidikan yang termasuk kurikulum dan kegiatan kokurikulum yang merangkumi semua pengetahuan, kemahiran, norma, nilai, unsur kebudayaan dan kepercayaan untuk membantu perkembangan seseorang murid dengan sepenuhnya dari segi jasmani, rohani, mental dan emosi serta untuk menanam dan mempertingkatkan nilai moral yang diingini dan untuk menyampaikan pengetahuan.

Sumber: Peraturan-Peraturan Pendidikan (Kurikulum Kebangsaan)
1997

[PU(A)531/97]

Kata Alu-aluan



Assalamualaikum dan Salam Sejahtera.

Alhamdulillah dengan izin dan limpah kurnia-Nya, Bahagian Pembangunan Kurikulum telah berjaya menghasilkan Panduan Pengajaran Gimnastik Asas Tahun 5. Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPK) merupakan mata pelajaran yang memperkembangkan potensi murid dari segi fizikal, mental, sosial dan emosi menerusi penglibatan aktif dalam pelbagai aktiviti kemahiran dan kecergasan. Hasrat tersebut dicapai melalui bidang-bidang pembelajaran yang terdapat dalam kurikulum PJPK. Salah satu bidang yang terdapat dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) PJPK adalah Gimnastik Asas. Guru perlu menguasai dan menggunakan prinsip ansur maju, penerokaan, pendekatan inkuiri dan kerja projek yang sesuai dengan umur dan kebolehan murid ketika melaksanakan proses pengajaran dan pembelajaran Gimnastik Asas.

Oleh yang demikian, Panduan Pengajaran Gimnastik Asas Tahun 5 dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) PJPK merupakan usaha Bahagian Pembangunan Kurikulum membantu guru memahami, memilih dan melaksanakan pengajaran dan pembelajaran bagi mencapai Standard Pembelajaran yang dihasratkan secara berkesan. Semua aktiviti dalam panduan pengajaran ini telah disusun mengikut ansur maju berdasarkan kebolehan murid.

Dalam penghasilan Panduan Pengajaran Gimnastik Asas Tahun 5, Bahagian Pembangunan Kurikulum telah mendapat bantuan kepakaran daripada Pensyarah Institut Pendidikan Guru dan guru Pendidikan Jasmani. Bagi pihak Bahagian Pembangunan Kurikulum, syabas dan tahniah saya ucapkan kepada semua pihak yang telah berjaya menghasilkan panduan ini yang menjadi rujukan kepada guru PJPK.

Sekian, terima kasih.

Dr. MOHAMED BIN ABU BAKAR
Pengarah
Bahagian Pembangunan Kurikulum
2020

Pendahuluan

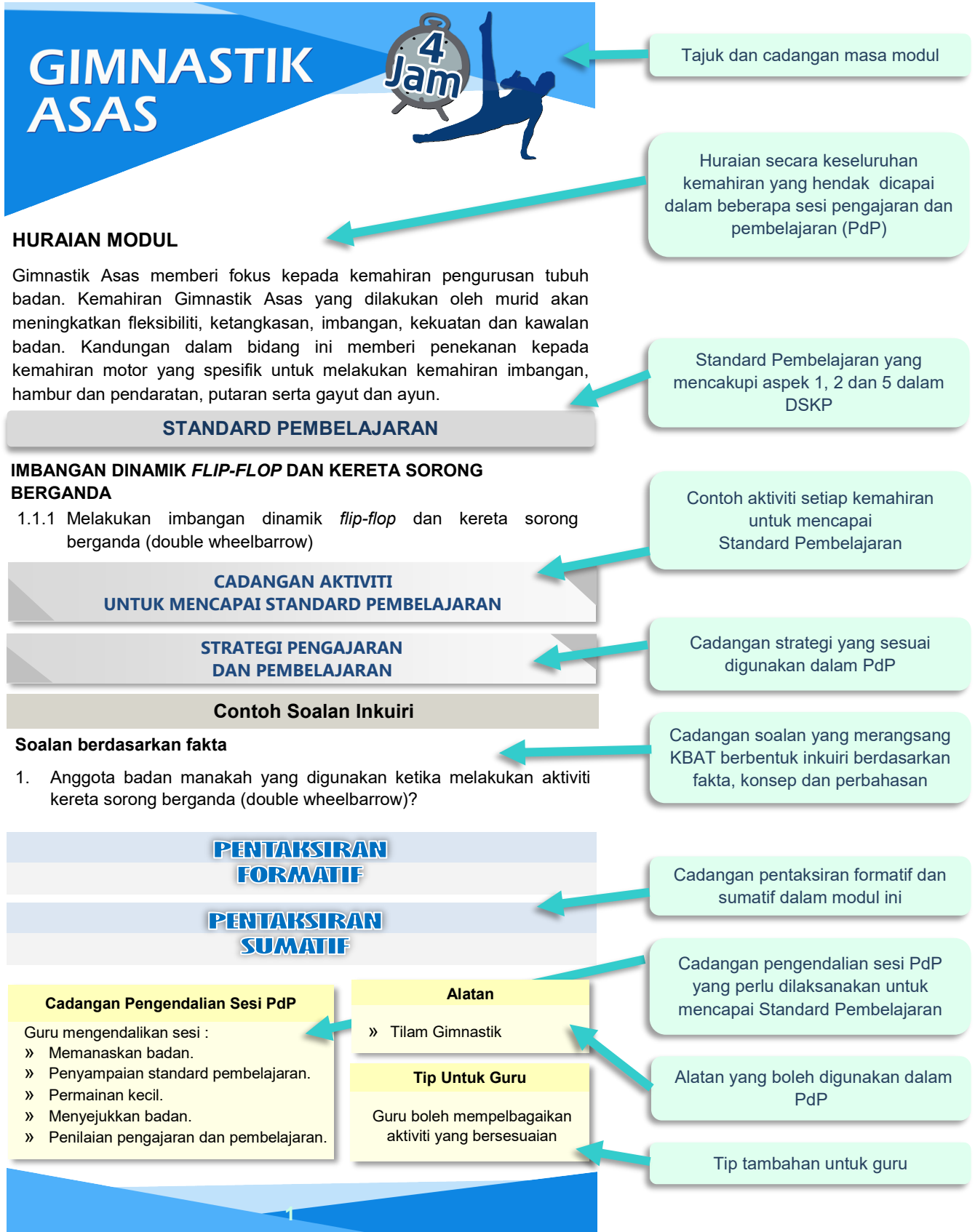
Panduan Pengajaran Gimnastik Asas Tahun 5 bertujuan untuk membantu guru Pendidikan Jasmani terutama sekali guru bukan opsyen mengajar mata pelajaran ini. Panduan Pengajaran ini menterjemah dan memperincikan kandungan bidang Gimnastik Asas dalam Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran KSSR Semakan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Aktiviti yang terdapat dalam unit pengajaran adalah dihasilkan berdasarkan Standard Pembelajaran menggunakan kaedah penerokaan dan ansur maju.

Guru perlu merangsang murid dengan mengemukakan soalan yang membolehkan murid berfikir dan menaakul untuk membuat keputusan semasa mempelajari sesuatu kemahiran. Guru juga perlu menerapkan elemen merentas kurikulum (EMK) seperti kreativiti dan inovasi, keusahawanan serta teknologi maklumat dan komunikasi (TMK) dalam pengajaran dan pembelajaran (PdP). Guru juga perlu menggunakan kreativiti dan inovasi dalam mengubahsuai serta menambah baik aktiviti dalam panduan pengajaran mengikut kesesuaian situasi, tempat dan kebolehan murid. Selain itu, guru juga perlu memastikan aktiviti yang dilaksanakan secara berpasangan hendaklah dijalankan sesama jantina. PdP yang terancang dapat membina murid menjadi individu yang cergas dan sihat, berkemahiran dan berpengetahuan serta mengamalkan nilai murni dalam melakukan aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan diri.

Justeru, adalah diharapkan Panduan Pengajaran Gimnastik Asas Tahun 5 ini dapat dimanfaatkan oleh guru PJKK secara maksimum dalam proses PdP untuk mencapai matlamat dan objektif KSSR Semakan Pendidikan Jasmani.

Maklumat dalam Modul

Berikut merupakan maklumat-maklumat yang terdapat dalam modul.



GIMNASTIK ASAS



HURAIAN MODUL

Gimnastik Asas memberi fokus kepada kemahiran pengurusan tubuh badan. Kemahiran Gimnastik Asas yang dilakukan oleh murid akan meningkatkan kelenturan, ketangkasan, imbangan, kekuatan dan kawalan badan. Kandungan dalam bidang ini memberi penekanan kepada kemahiran motor yang spesifik untuk melakukan kemahiran imbangan, hambur dan pendaratan, putaran serta gayut dan ayun. Melalui modul ini, murid dapat meneroka dan melakukan pelbagai kemahiran Gimnastik Asas dalam suasana yang seronok dan selamat.

STANDARD PEMBELAJARAN

IMBANGAN DINAMIK *FLIP-FLOP* DAN KERETA SORONG BERGANDA

- 1.1.1 Melakukan imbangan dinamik *flip-flop* dan kereta sorong berganda (double wheelbarrow).
- 2.1.1 Menjelaskan anggota badan yang terlibat untuk mengekalkan keseimbangan.
- 5.4.1 Melibatkan diri secara aktif sebagai ahli kumpulan.

IMBANGAN STATIK DENGAN FORMASI PIRAMID BERTIGA

- 1.1.2 Melakukan imbangan statik dengan formasi piramid bertiga.
- 2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan.
- 5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.

IMBANGAN SONGSANG

- 1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan.
- 2.1.2 Menjelaskan perkaitan luas tapak sokongan dengan kestabilan.
- 5.2.1 Mempamerkan keyakinan untuk melakukan pelbagai kemahiran pergerakan.

STANDARD PEMBELAJARAN

HAMBUR

- 1.2.1 Melakukan Lombol Kangkang.
- 1.2.2 Melakukan Humber Arab dengan sokongan.
- 2.2.1 Menjelaskan aplikasi daya semasa melakukan Lombol Kangkang dan Humber Arab.
- 5.2.3 Menerima cabaran dan berasa seronok semasa melakukan aktiviti.

PUTARAN

- 1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dan 360° di atas trampolin dan mendarat di atas trampolin.
- 2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran.
- 5.1.3 Mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti.

KOMBINASI GULING

- 1.3.2 Melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang.
- 2.3.1 Mengenal pasti aksi-aksi badan yang membantu putaran.
- 5.3.2 Mengiktiraf kelebihan dan menerima kekurangan rakan sebaya.

BERGAYUT DAN MENGAYUN

- 1.4.1 Menyokong badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan.
- 1.4.2 Bergayut songsang dengan sokongan.
- 2.4.1 Mengenal pasti posisi badan dan kaki yang sesuai semasa sokongan di atas palang, bergayut songsang dan mengayun.
- 5.4.3 Membimbing ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.

CADANGAN AKTIVITI UNTUK MENCAPAI STANDARD PEMBELAJARAN

1

FLIP-FLOP DAN KERETA SORONG BERGANDA (DOUBLE WHEELBARROW)

Aktiviti 1: *Flip-flop*

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid secara individu melakukan aksi *flip-flop* dengan cara :
 - Dari kedudukan tekan tubi, tolak badan ke atas menggunakan tangan dan kaki, kemudian pusingkan badan ke belakang.
3. Ulang lakukan *flip-flop* ke posisi asal.

Alatan

- » Tilam Gimnastik

Tip Keselamatan !

Pastikan permukaan lantai atau padang adalah rata dan selamat.



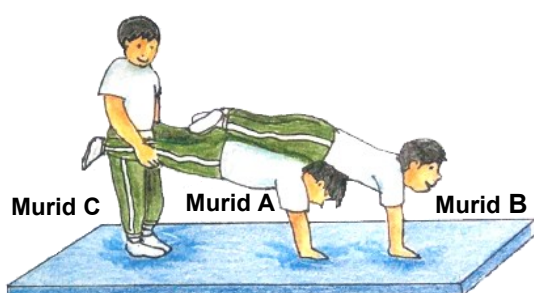
Cadangan Pengendalian Sesi PdP

Guru mengendalikan sesi :

- » Memanaskan badan.
- » Penyampaian standard pembelajaran.
- » Permainan kecil.
- » Menyejukkan badan.
- » Penilaian pengajaran dan pembelajaran.

Aktiviti 2 : Kereta Sorong Berganda (Double Wheelbarrow)

1. Murid dibahagikan kepada tiga orang dalam satu kumpulan.
2. Murid A dalam kedudukan duduk dekam. Murid B meletakkan kedua-dua belah kaki dan meluruskannya di atas bahagian belakang badan Murid A serta menyokong berat badan dengan kedua-dua belah tangan.
3. Murid C berdiri diantara dua kaki Murid A sambil memegang dan mengangkat kaki Murid A dengan lurus sehingga selari dengan paha.
4. Kereta sorong berganda bergerak ke hadapan dengan kedua-dua tangan Murid A dan B bergerak mengikut giliran kiri dan kanan bersama-sama.
5. Murid bergerak dari garisan mula ke garisan penamat mengikut jarak yang ditetapkan.
6. Ulang aktiviti dengan setiap murid bertukar posisi.

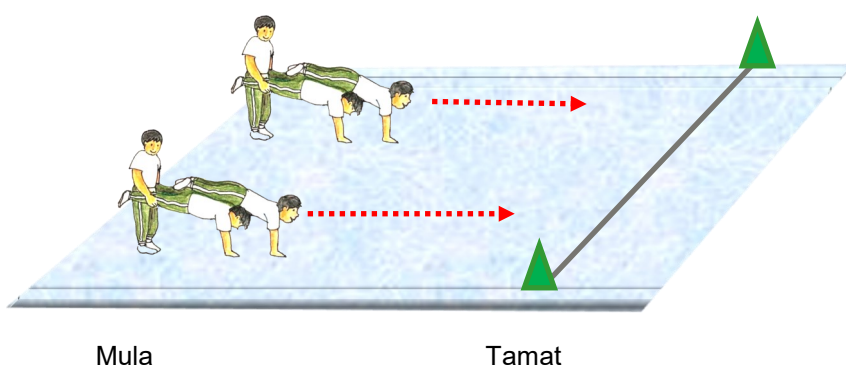


Tip Keselamatan !

- » Pastikan permukaan lantai atau padang yang digunakan adalah rata dan selamat.
- » Pastikan pergerakan bagi ketiga-tiga murid adalah seragam.
- » Sentiasa berkomunikasi untuk mengekalkanimbangan.

Permainan Kecil : Lumba Kereta Sorong Berganda (Double Wheelbarrow)

1. Murid dibahagikan kepada tiga orang dalam satu kumpulan.
2. Murid akan melakukan Kereta sorong berganda dari garisan mula hingga garisan penamat.
3. Kumpulan yang paling awal tiba di garisan penamat dikira sebagai pemenang.



Tip Untuk Guru

Guru boleh mempelbagaikan aktiviti yang bersesuaian.

Aktiviti 1 : Piramid Bertiga

1. Murid dibahagikan kepada tiga orang dalam satu kumpulan.
2. Dua orang murid dalam kedudukan mencangkung dan seorang murid berdiri di atas paha keduanya sambil mendepangkan tangan seperti gambar 1.
3. Kekalkanimbangan selama 3 hingga 5 saat.
4. Ulang aktiviti piramid bertiga dengan pelbagai variasi mengikut kreativiti murid.

**Gambar 1**

Contoh variasi piramid bertiga

Alatan

Tilam gimnastik

Tip Keselamatan!

- » Pastikan guru sentiasa berada berhampiran murid dan menyokong murid untuk mengelakkan kemalangan.
- » Murid perlu diingatkan agar tidak bergurau dengan rakan ketika melakukan aktiviti piramid bertiga.

Aktiviti 2 : Imbangan Songsang Dirian Tangan

1. Murid secara individu.
2. Murid melakukan dirian tangan (handstand).
3. Murid bertahan beberapa saat.
4. Guru akan membantu menyokong murid semasa mengimbang.

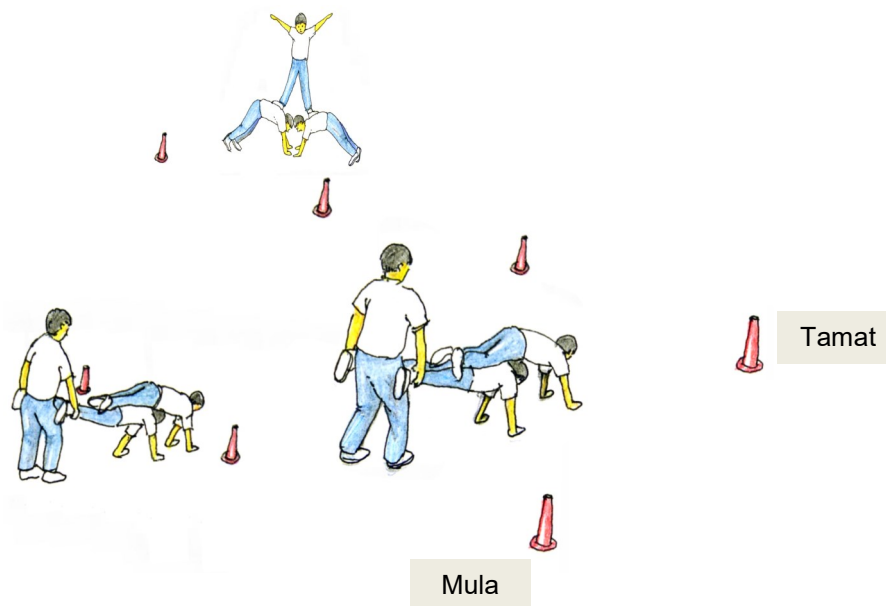
Alatan

- » Tilam gimnastik
- » Skital



Permainan Kecil : Sorong dan Imbang

1. Murid dibahagikan kepada enam orang dalam satu kumpulan.
2. Tiga orang akan melakukan kereta sorong berganda dari garisan permulaan bergerak ke garisan penamat dalam ruang yang ditetapkan.
3. Tiga lagi ahli kumpulan akan melakukan piramid bertiga sebaik sahaja ahli kumpulan pertama sampai ke garisan penamat.
4. Kumpulan yang dapat melakukan piramid dengan mengekalkanimbangan paling lama dikira sebagai pemenang.

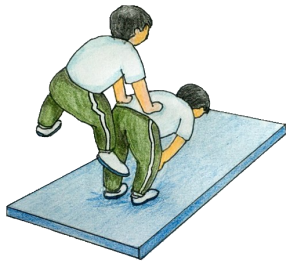


Aktiviti 1: Lombol Kangkang

1. Murid berpasangan.
2. Murid pertama pada kedudukan membongkok.
3. Murid kedua berlari beberapa langkah, kedua-dua belah tapak tangan menyentuh belakang badan (latissimus dorsi) murid pertama. Kaki kangkang dan hambur ke hadapan melepasi murid pertama, mendarat dengan kaki rapat, lutut difleksi dan mata memandang ke hadapan.
4. Ulang aktiviti melombol menggunakan peti lombol.

Alatan

- » Tilam gimnastik
- » Peti lombol
- » Papan anjal
- » Bangku gimnastik



Lombol Kangkang berpasangan



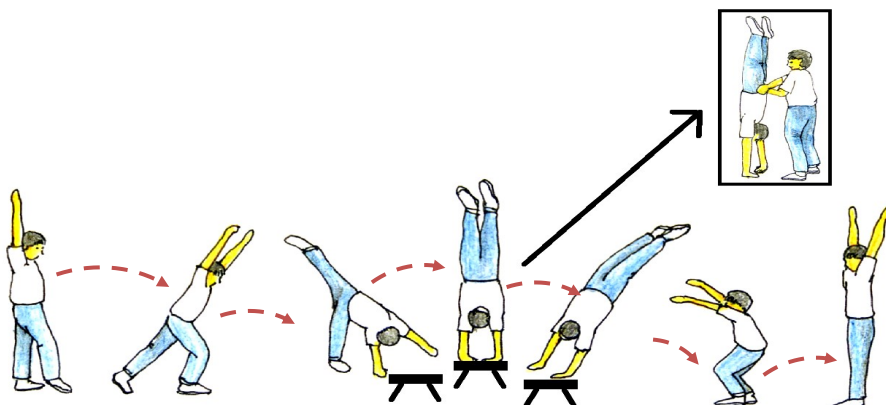
Lombol Kangkang menggunakan alatan

Aktiviti 2: Hambur Arab dengan Sokongan

1. Murid melakukan Hambur Arab di atas bangku gimnastik dan mendarat di tempat yang rendah.
2. Tangan guru menyokong pinggang murid semasa hambur.

Tip Keselamatan !

- » Pastikan permukaan lantai atau padang yang digunakan adalah rata dan selamat.
- » Guru sentiasa berada berhampiran murid dan menyokong murid melakukan Hambur Arab.



Permainan Kecil : Hambur dan Mendarat

1. Murid dibahagikan kepada lima orang dalam satu kumpulan.
2. Murid secara bergilir-gilir melakukan Lombol Kangkang dalam satu barisan.
3. Murid terakhir akan terus ke bangku gimnastik untuk melakukan Hambur Arab.
4. Kumpulan yang paling awal selesai melakukan semua aktiviti dikira sebagai pemenang.

Tip Keselamatan !

- » Pastikan permukaan lantai atau padang yang digunakan adalah rata dan selamat.
- » Guru menyokong murid melakukan Hambur Arab.



Alatan

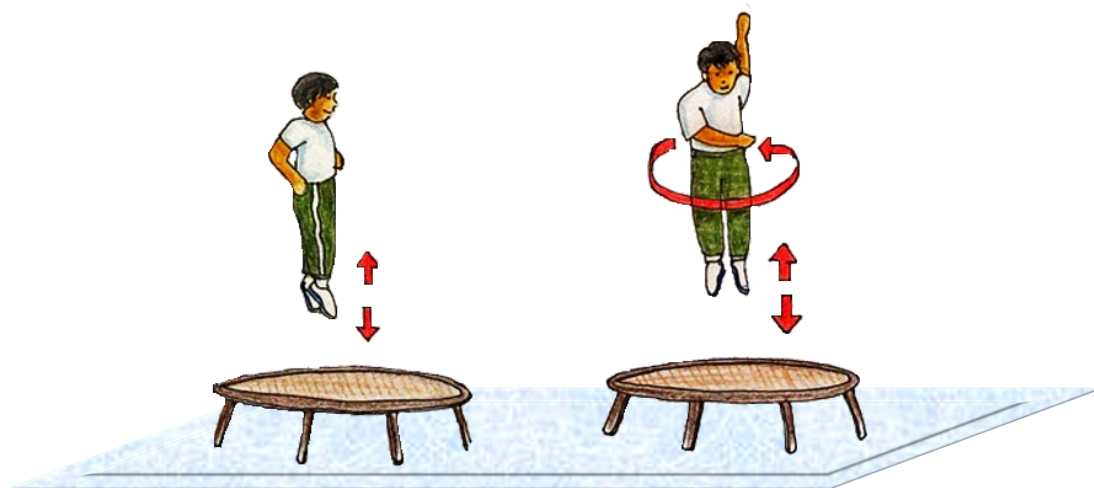
- » Tilam gimnastik
- » Tali gimnastik / tali *skipping*
- » Skital
- » Bangku gimnastik

Aktiviti 1 : Putaran 180° dan 360°

1. Murid secara individu.
2. Murid melakukan lantunan secara menegak di atas trampolin sebelum melakukan putaran 180° dan 360° dan mendarat di atas trampolin.
3. Murid hendaklah mendarat dengan kaki rapat, lutut difleksi dan mata pandang ke hadapan.

Alatan

- » Tilam gimnastik
- » Trampolin

**Tip Keselamatan !**

- » Pastikan guru berada berhampiran murid ketika murid melakukan putaran 180° dan 360° di atas trampolin.
- » Elakkan kepala menyentuh lantai semasa melakukan gulingan.
- » Pastikan bahagian bahu menyentuh tilam semasa melakukan guling hadapan dan guling belakang.

Aktiviti 2 : Kombinasi Gulingan

1. Murid secara individu melakukan guling hadapan dan diikuti guling belakang.
2. Ulang aktiviti beberapa kali.

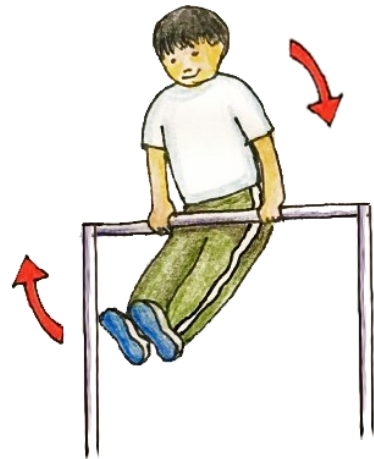


Guling hadapan

Guling belakang

Aktiviti 1 : Aksi Gayut

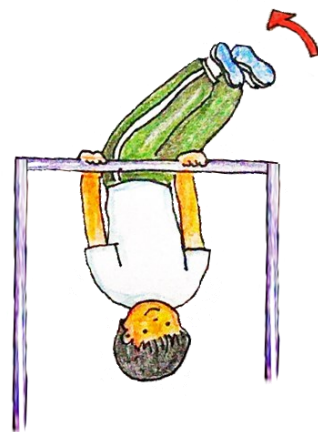
1. Murid secara individu.
2. Murid menyokong badan pada palang dan melakukan ayunan ke hadapan dan ke belakang secara perlahan-lahan.
3. Guru sentiasa bersedia menyokong murid.

**Tip Keselamatan !**

- » Pastikan tilam gimnastik diletakkan di bawah palang gayut.
- » Guru perlu sentiasa berada berhampiran murid dan menyokong murid.

Aktiviti 2 : Gayut Songsang

1. Murid secara individu.
2. Murid bergayut di atas palang dengan kedua-dua kaki lurus ke atas.
3. Murid akan bergayut pada posisi tersebut dengan disokong oleh guru.

**Alatan**

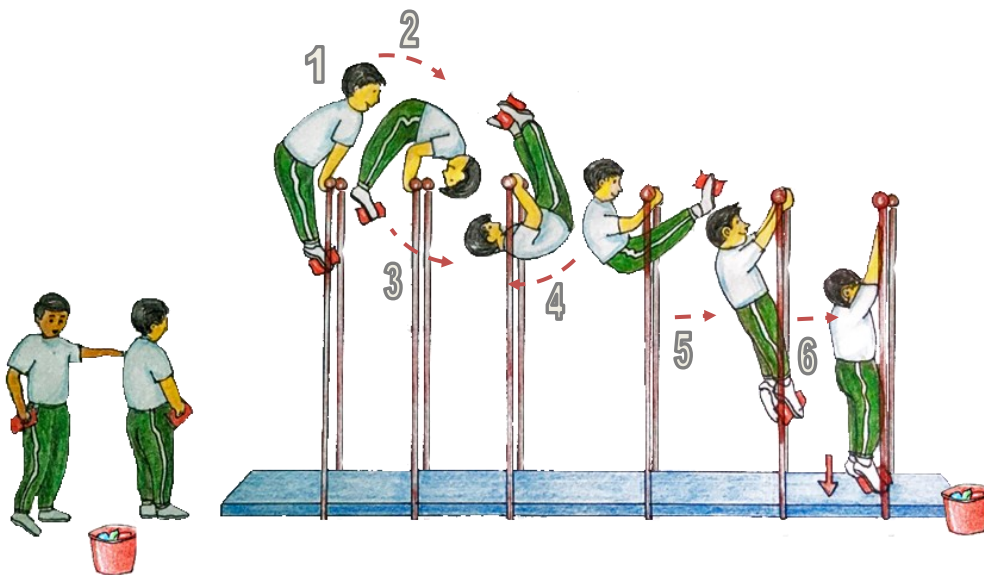
- » Tilm gimnastik
- » Palang gayut

Permainan Kecil : Lumba Gayut Songsang

1. Murid secara berkumpulan.
2. Murid mengambil pundi kacang dan dikepit dengan kaki.
3. Murid mengimbang pada palang dengan kedua belah tangan untuk membuat ayun depan gayut songsang.
4. Murid mendarat dan meletakkan pundi kacang ke dalam bakul di hadapan.
5. Ulang aktiviti sehingga semua ahli dalam kumpulan melakukan aktiviti.
6. Kumpulan yang menyelesaikan aktiviti terpantas dikira pemenang.

Tip Keselamatan !

- » Pastikan tilam gimnastik diletakkan di bawah palang.
- » Guru sentiasa bersedia menyokong murid.



Alatan

- » Tilam gimnastik
- » Palang gayut
- » Bakul
- » Pundi kacang



KERJA PROJEK

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Murid merancang persembahan berdasarkan kemahiran gimnastik yang telah dipelajari dari awal sesi pembelajaran.
3. Persembahan boleh menggunakan peralatan gimnastik.
4. Kumpulan bergilir-gilir melakukan persembahan.
5. Penilaian persembahan dibuat oleh guru atau kumpulan lain.

STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

CADANGAN STRATEGI PENGAJARAN

1. Penyoalan soalan untuk merangsang murid meneroka imbangan, hambur putaran, serta gayut dan ayun.
2. Penyoalan soalan untuk merangsang murid merancang projek persembahan gimnastik asas.
3. Penyoalan soalan untuk meningkatkan tahap inkuiri dalam aspek kognitif murid dalam setiap kemahiran gimnastik asas.

CADANGAN STRATEGI PEMBELAJARAN

1. Penerokaan imbangan imbangan dinamik *flip-flop* dan kereta sorong berganda (double wheelbarrow).
2. Penerokaan imbangan statik dengan formasi piramid.
3. Penerokaan imbangan songsang dirian tangan.
4. Penerokaan Lombol Kangkang.
5. Penerokaan Hambur Arab dengan sokongan.
6. Penerokaan putaran menegak 180° dan 360° di atas trampolin.
7. Penerokaan gayut dan ayun menggunakan pelbagai genggam.
8. Penerokaan kombinasi guling depan dan guling belakang.
9. Penerokaan sokongan badan di atas palang dengan kedua-dua belah tangan dan mengayun badan.
10. Penerokaan gayut songsang dengan sokongan.
11. Penyoalan soalan untuk merangsang murid meneroka imbangan, hambur putaran, serta gayut dan ayun.
12. Melakukan kemahiran imbangan, hambur, putaran serta gayut dan ayun dengan yakin.
13. Merancang projek persembahan imbangan, hambur, putaran, gayut dan ayun dengan bimbingan guru.

Contoh Soalan Inkuiri

Soalan berdasarkan fakta

1. Anggota badan manakah yang digunakan ketika melakukan aktiviti kereta sorong berganda (double wheelbarrow)?
2. Anggota badan manakah digunakan untuk menyokong badan semasa melakukanimbangan songsang dirian tangan?
3. Adakah daya digunakan ketika melakukan Lombol Kangkang dan Hambur Arab?

Soalan berdasarkan konsep

1. Bagaimanakah luas tapak sokongan dapat memberi kestabilan ketika melakukanimbangan statik dengan formasi bertiga danimbangan songsang dirian tangan?
2. Aksi badan yang manakah yang dapat membantu putaran?
3. Bagaimanakah kedudukan badan dan kaki semasa menyokong di atas palang, bergayut songsang dan mengayun?

Soalan berdasarkan perbahasan

1. Bagaimanakah kamu mengekalkanimbangan semasa bergayut songsang di palang?

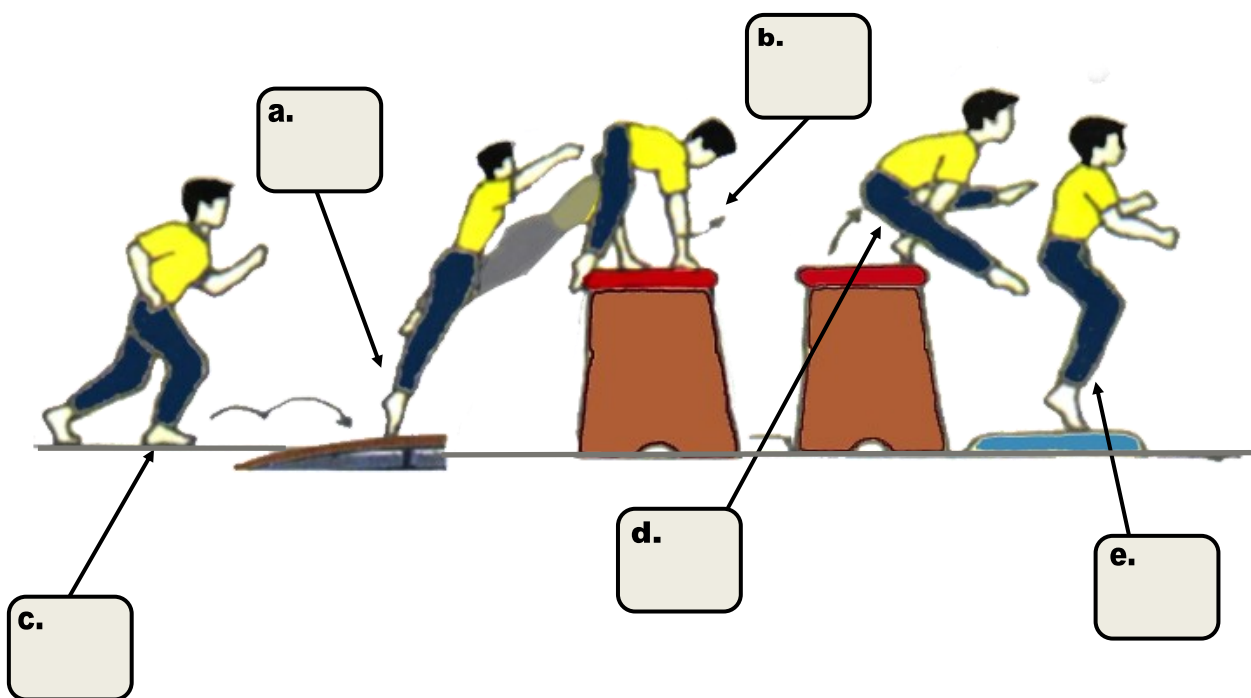
PENTAKSIRAN FORMATIF

Lembaran Kerja Murid HAMBUR

NAMA :

KELAS :

ARAHAN : Tandakan (✓) pada lakuan yang menghasilkan daya maksimum ketika melakukan Lombol Kangkang.



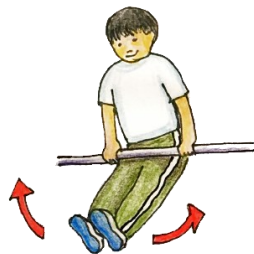
PENTAKSIRAN FORMATIF

Lembaran Kerja Murid IMBANGAN

NAMA :

KELAS :

ARAHAN : Bagaimanakah kamu mengekalkanimbangan semasa melakukan aktiviti berikut? Nyatakan.



Aksi gantung



Kereta sorong berganda



Flip-flop

PENTAKSIRAN SUMATIF

Lembaran Kerja Murid

NAMA :

KELAS :

ARAHAN : Jawab soalan di bawah.

1. Bandingkan kestabilan piramid berdasarkan persembahan kumpulan anda dan rakan-rakan serta tandakan (\checkmark) pada soalan dalam jadual di bawah.

Kumpulan	Berapa lamakah formasi dapat bertahan?			Adakah formasi itu stabil?	
	1 hingga 5 saat	6 hingga 10 saat	Lebih dari 10 saat	Ya	Tidak

2. Mengapakah kumpulan tersebut dapat mencatatkan masa kestabilan yang lama?

Penghargaan

Penasihat

Dr. Mohamed bin Abu Bakar

Pengarah

Bahagian Pembangunan Kurikulum

Penasihat Editor

En. Mohamed Salim bin Taufix Rashidi

Timbalan Pengarah

Sektor Kesenian dan Kesihatan

Bahagian Pembangunan Kurikulum

Editor

Cik Kamariah binti Mohd Yassin

Ketua Penolong Pengarah

Unit Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan

Bahagian Pembangunan Kurikulum

Pn. Nur Haswani binti Mazlan

Bahagian Pembangunan Kurikulum

Bidang Gimnastik Asas

En. Mohd Azizan bin Kaunsin

SK Seri Bandar, Melaka

En. Mohd Riduan bin Hj Zakarea

SK (F) Lui Muda, Negeri Sembilan

En. Muhammad Fauzi bin Narsri

Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail,
Johor Bahru

Tn. Syed Muhd Kamal bin S. A. Bakar

IPGK Temenggong Ibrahim, Johor Bahru

Grafik dan Ilustrator

En. Mohd Hanif bin Mohd Mahpot

SK Kanchong Darat, Banting, Selangor

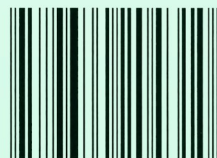
Tn. Syed Muhd Kamal bin S. A. Bakar

IPGK Temenggong Ibrahim, Johor Bahru

Bahagian Pembangunan Kurikulum juga merakamkan ribuan terima kasih kepada semua panel yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menyediakan Panduan Pengajaran Gimnastik Asas Tahun 5.

- Panel Kawal Mutu Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun 5.
- Guru-guru Pendidikan Jasmani Tahun 5 di sekolah rintis KSSR Semakan Pendidikan Jasmani Tahun 5 pada tahun 2019.

ISBN 978-967-420-431-0



9 789674 204310

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM
ARAS 4-8, BLOK E9
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E
62604 PUTRAJAYA
TEL: 03-8884 2000 FAKS: 03-8888 9917
<http://bpk.moe.gov.my>