

PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 1 (Minggu 21 - pdpr)

Nama: _____

Pilih jawapan yang sesuai.



1. _____ bola adalah gerakan kaki untuk menyentuh, mendorong, atau menyepak bola.
2. Menendang merupakan salah satu dari kemahiran _____.
3. Anda perlu menggunakan kaki _____ untuk menendang bola.
4. Pastikan anda berdiri dalam keadaan _____ sebelum menendang bola.
5. Mata hendaklah _____ ke arah bola yang ingin ditendang.
6. Ketika dalam posisi menendang, kaki _____ perlu berada disebelah bola.
7. Ketika proses menendang, anda hendaklah _____ lutut anda.
8. Gunakan bahagian _____ kaki ketika menendang.
9. Gunakan bola yang _____.
10. Pastikan anda pakai _____ yang sesuai.



memandang

dominan

kasut

bengkokkan

selesa

dalam

manipulasi

sokongan

sesuai

menendang

TAHAP
PENGUASAAN

3

Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang

☐ Menguasai

☐ Belum
Menguasai