

LATIHAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

TARIKH : 11/8/2021

KELAS : HIBISCUS

GURU : PUAN NORAZA HASHIM

TAJUK : UNIT 2 – PERGERAKAN BERIRAMA (JOGET)

A) PADANKAN GAMBAR DENGAN PENERANGAN YANG BETUL.

	Pergerakan Ragam Terancang Setempat
	Pergerakan Ragam Kunang-kunang Mabuk
	Pergerakan Ragam “S”, Maju, Undur dan Empat Penjuru

B) ISIKAN TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG TEPAT.

	
	

C) TULISKAN NOMBOR MENGIKUT LANGKAH TARIAN PERGERAKAN RAGAM “S”, MAJU, UNDUR DAN EMPAT PENJURU YANG BETUL.

Lakukan langkah berjantai untuk keempat-empat penjuru. Lakukan pergerakan dengan kiraan lapan.	
Balas di sebelah dengan separuh bulatan. Lakukan pergerakan dengan kiraan lapan.	
Buat pergerakan separuh bulatan. Lakukan pergerakan maju ke hadapan dan undur.	
Ulang ragam yang sama sekali lagi hingga balik ke tempat asal. Lakukan pergerakan dengan kiraan lapan.	