

Jawab semua soalan di bawah. Rujuk buku teks muka surat 46-47

STESEN 3 Melempar Objek Berbentuk Lepar

Ekstensikan tangan ke belakang, dan dengan satu lakuan yang pantas lepaskan diarahkan tersebut ke hadapan.

5 10 15 20 25 30

Mengapakah tangan yang bebas berada di hadapan dahulu?

STESEN 4 Melempar Objek Berbentuk Sfera Bertali

Lepaskan objek bertali sekiranya mungkin untuk mendapatkan balingan yang jauh.

30 25 20 15 10 5

Zunarita Said

1. Bahagikan murid kepada empat kumpulan.
2. Catur mawlah yang dipamerkan untuk setiap postur badminton.

