

PJ 6 Pintar 23 Ogos 2021

Kemahiran membaling dan menerima

Jawab soalan yang disediakan

1. Apakah itu kemahiran membaling?

- A. Kemahiran menarik dan melepaskan bola
- B. Kemahiran menolak dan melepaskan bola ke suatu arah
- C. Kemahiran menahan bola dari suatu arah

2. Apakah itu kemahiran menangkap?

- A. Kemahiran menerima objek dari sesuatu arah
- B. Kemahiran membaling objek dari sesuatu arah
- C. Kemahiran menyepak bola dari sesuatu arah

3. Bagaimanakah cara anda untuk membaling bola dengan jarak yang jauh?

- A. Kuatkan daya balingan
- B. Perlahankan daya balingan
- C. Kekalkan daya balingan

4. Bagaimanakah cara anda untuk mengekalkan keseimbangan semasa membaling bola?

- A. Bawa tangan ke depan dan lepaskan bola dengan pantas
- B. Lentikkan pergelangan tangan
- C. Berat badan diubah ke kaki hadapan

5. Apakah posisi badan yang sesuai semasa anda ingin menangkap bola dari pelbagai aras?

- A. ditinggikan
- B. direndahkan atau dibongkokkan
- C. dilenturkan

6. Bagaimanakah posisi tangan yang sesuai untuk menangkap bola dari aras atas dan depan?

- A. Buka kedua-dua tangan dan halakan ke belakang
- B. Buka kedua-dua belah tangan dan halakan ke bawah
- C. Buka kedua-dua belah tangan dan halakan ke atas

7.Semasa menangkap bola, bagaimanakah anda menggunakan mata anda untuk membantu anda menangkap bola dengan baik?

A.fokus pada pergerakan bola

B.fokus pada penonton

C.fokus kepada jam tangan untuk melihat masa permainan