

Nama: _____ Kelas : _____ Tarikh : _____

PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN SATU
UNIT 6 REKREASI DAN KESENGGANGAN – SEPAK RAGA RATUS

Terangkan cara permainan dan mengawal bola dalam permainan sepak raga ratus.

menimbang	tangan	melambung
mengawal	menghantar	lengan

1. a. Pemain menggunakan semua anggota kecuali _____ atau _____ semasa menerima atau menghantar bola.
- b. Pemain _____ bola kepada rakan melintas kawasan bulatan 2 m dan setiap pemain pasukan perlu _____ bola tidak melebihi tiga sentuhan secara berturut-turut.
- c. Pemain dalam pasukan harus secara bergilir-gilir untuk menimbang dan _____ bola agar tidak terjatuh sebelum _____ bola kepada rakan yang lain.

mengimbangkan	mata	menyokong
mengawal	tangan	tengah

2. a. _____ haruslah fokus pada bola dan perlulah _____ bola dengan menggunakan bahagian dalam kaki.
- b. Kaki yang _____ difleksikan sedikit serta pastikan bola berada di _____ dan hampir dengan badan semasa menimbang bola.
- c. Kedua-dua _____ dibuka untuk _____ bola.