

SK CATHOLIC ENGLISH PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 1

PdPR Minggu 36
Jumaat 29th Oktober 2021

UNIT 2: GERAK GEMBIRA KELECEK TANGAN

Disediakan oleh Cikgu Hamisah



Kelecek Tangan

Cuba kelecek bola dalam permainan 'Bola Emas'.

Saya pasti boleh.

Saya akan cuba sehingga berjaya.



NOTA GURU



Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil.
- Murid dikehendaki mengelecek bola menggunakan tangan.
- Murid tidak dibenarkan keluar dari gelung untuk menghalang.
- Murid yang dicuit oleh pihak lawan terkeluar daripada permainan.
- Tukar peranan apabila ahli kumpulan telah habis mengelecek.
- Kecilkan kawasan permainan untuk menambah cabaran.
- Ahli kumpulan yang paling ramai sampai ke kawasan selamat dikira sebagai pemenang.

1.4.10,
2.3.6,
5.2.2

CARA KELECEK TANGAN YANG BETUL

1. Pastikan badan tegak manakala lutut dibengkokkan.



1. Gunakan jari tangan. Buka tangan dan jarakkan semua jari.



2. Pastikan jari tangan menyentuh permukaan bola.

4. Pastikan bola tidak dilantun terlalu tinggi melebihi paras pinggang.

5. Pandang ke hadapan anda.

6. Pastikan bola sentiasa di hadapan anda.



Isikan tempat kosong dengan jawapan yang tepat bagi cara kelecek bola dengan tangan.

- 
- A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a red basketball jersey and red shorts. He is holding a basketball in his right hand. The background is white.
1. Keadaan badan _____ manakala lutut _____.
 2. Semasa mengelecek, jari tangan mestilah _____.
 3. Semasa menggelecek bola, pastikan bola dilantun tidak _____.
 4. Ketika menggelecek bersama rakan, anda tidak boleh _____.
 5. Lakukan aktiviti Kelecek Tangan di rumah dengan _____.