

SK CATHOLIC ENGLISH PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TAHUN 1

PdPR Minggu 41

Jumaat 3hb Disember 2021

UNIT 3 TUNAS GIMNAS Imbangan Stabil

Disediakan oleh Cikgu Hamisah



Imbangan Stabil



Cuba lakukan imbangan sebelah kaki. Siapakah yang dapat mengimbang lebih lama?



Di manakah kedudukan tangan dan kaki kamu yang membantu kestabilan?



Imbang sebelah kaki di sisi





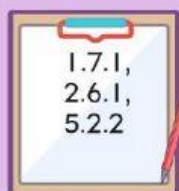
Saya boleh mengimbang dengan stabil dan lama.



Imbang sebelah kaki di hadapan



Imbang sebelah kaki di belakang



NOTA GURU



1. Lakukan aktiviti secara ansur maju mengikut kemampuan murid.
2. Lakukan bergilir-gilir dengan kedua-dua belah kaki.
3. Libatkan anggota tangan untuk menstabilkan dan mengimbang badan.



▶ Tuliskan jenis imbang dalam ruang yang disediakan.

imbang sebelah kaki di sisi

imbang sebelah kaki di hadapan

imbang sebelah kaki di belakang



▶ Nyatakan STABIL atau TIDAK STABIL.

