

Nama:

Kelas:

Tarikh:

UNIT 1: GIMNASTIK ASAS

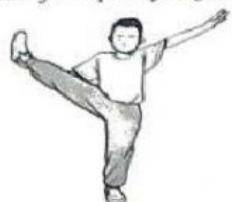
- Pendidikan Jasmani

Buku Teks: m.s. 2 – 7

PBD 1.1 Gimnastrada – Gimnastik untuk Semua

Tandakan (✓) pada jawapan yang betul. SP1.1.2, 2.1.2, 5.4.4 TP1 TP2 TP3 TP5 TP6

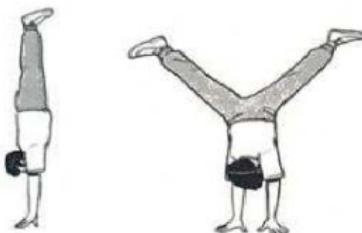
1



Bagaimana kamu mengkalkan imbangan dalam aktiviti ini?

	Mengekalkan keseimbangan pada tapak sokongan.
	Tumpuan keseimbangan pada ketinggian kaki yang diangkat.

2

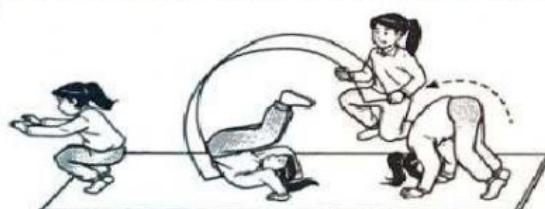


Bagaimana kamu melakukan imbangan dirian tangan?

	Menyokong badan di atas dua tapak tangan dan bergerak perlahan mengimbang badan.
	Menyokong badan di atas dua tapak tangan dan badan tegak semasa mengimbang.

3 Nyatakan konsep pergerakan bagi aktiviti putaran di bawah ini.

(a)



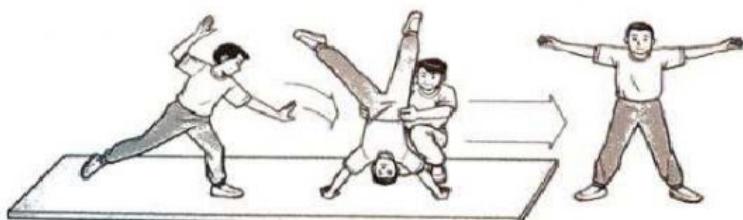
Pindahkan berat badan ke hadapan.
Pusingkan berat badan rendah.

(b)



Kekalkan pusat graviti setempat.
Pindahkan pusat graviti ke atas.

(c)



Pindahkan berat badan ketika kaki berada statik di atas.
Pindahkan berat badan sambil menggerakkkan tubuh badan.

Nama: Kelas: Tarikh:

UNIT 1: GIMNASTIK ASAS

• Pendidikan Jasmani

Buku Teks: m.s. 2 – 7

PBD Gimnastrada – Gimnastik untuk Semua



Isikan tempat kosong dengan menamakan pergerakan lokomotor yang betul seperti yang ditunjukkan dalam rajah pergerakan gerak edar dari satu tempat ke tempat lain di bawah ini. SP1.1.1, 2.1.1, 5.2.1, 5.2.4 **[TP1 TP2]**

Pautan Digital

