

Nama:

Kelas:

Tarikh:

Pendidikan Jasmani

UNIT

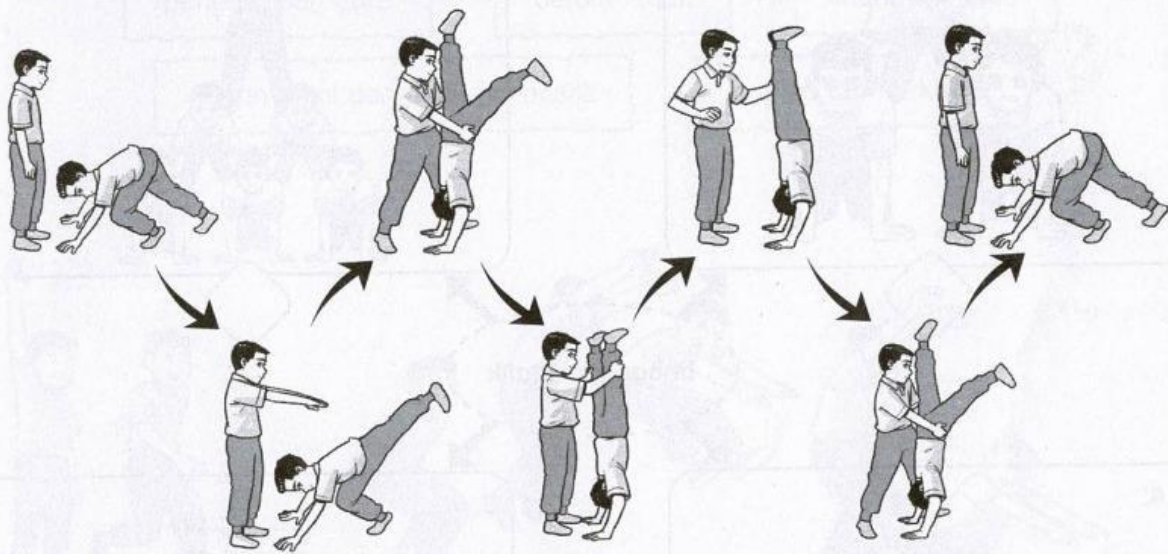
Gimnastik Asas

PBD
Formatif

Imbangan Cantik

Buku Teks: m.s. 2 - 3

Tandakan (✓) pada pernyataan yang betul berkaitan dirian tangan dinamik. Kemudian, lakukan aktiviti ini dengan bantuan guru. SPI.1.1, 1.1.3, 2.1.1, 5.3.4 **[TPI]**



1. Lakukan aktiviti dirian tangan dinamik di atas...

☐

lantai rata

☐

bangku panjang

2. Letakkan dua belah tangan dan _____ di atas lantai.

☐

sebelah tapak kaki

☐

dua belah tapak kaki

3. Kemudian _____ lurus ke atas dan diikuti dengan sebelah kaki lagi.

☐

tendangkan satu kaki

☐

lonjakkan sebelah kaki

4. Pastikan kedudukan tangan, badan dan kaki dalam keadaan lurus dan _____.

☐

lurus dan stabil

☐

tetap dan kuat

5. Akhiri dengan _____ dan diikuti dengan sebelah kaki lagi.

☐

mendarat pada sebelah kaki

☐

hambur atas sebelah kaki