Nama: ..... Kelas: ..... Tarikh: .....

UNIT 1: Gerak Gimnas

Buku Teks: m.s 1 – 10

PBD 1, 2, 3... GULING

Catatkan huruf yang terdapat pada gambar rajah mengikut urutan kemahiran guling hadapan dengan betul pada peta alir yang berikut. Kemudian, tulis penyataan berkaitan kemahiran tersebut. SP1.3.2, 1.3.3, 2.3.1, 5.1.1

- Berdekam dan luruskan tangan ke hadapan
- Guling badan ke hadapan
- Berdiri tegak
- Kembali ke posisi dekam
- Rapatkan dagu ke dada dan fleksi siku

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

TP

LIVEWORKSHEETS