

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

UNIT 4 : SEDIA BERTARUNG

LATIHAN : Pilih jawapan yang sesuai, Tarik dan letakkan di tempat yang betul.

Ketangkasan dan masa tindak balas seseorang

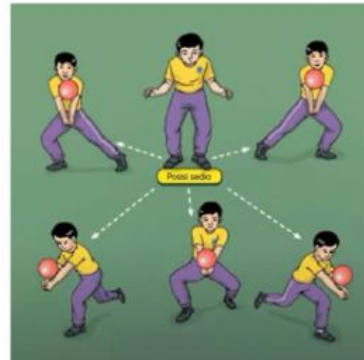
Untuk menerima dan menghantar bola ke pelbagai arah dengan tangan

Untuk menerima dan menghantar bola ke pelbagai arah dengan kaki

Kemahiran gerak kaki ke pelbagai arah

Untuk menerima dan menghantar bola ke pelbagai arah dengan alatan

1. Apakah nama kemahiran di sebelah?



2. Apakah tujuan gerak kaki ke pelbagai arah untuk kemahiran di sebelah?



3. Apakah tujuan gerak kaki ke pelbagai arah untuk kemahiran di sebelah?

4. Gerak kaki ke pelbagai arah bergantung kepada apa?

5. Apakah tujuan gerak kaki ke pelbagai arah untuk kemahiran di sebelah?



Apakah latihan untuk meningkatkan ketangkasan dalam kemahiran gerak kaki? (rujuk video yang diberi)
 Pilih jawapan yang sesuai. Tarik masukkan ke dalam kotak kosong.

Lari ulang-alik sambil menyentuh tiang

Lompat kuadran

Lompat balak

Lompat menepuk kaki

Lompat halangan sisi

