

HARI : JUMAAT  
: 09 JULAI 2021

UNIT 2 : GERAK GEMBIRA

TARIKH

TAJUK : LAMBUNG DAN TANGKAP

NAMA : .....

KELAS : .....

1. Kita perlu.....  
sebelum melakukan aktiviti melambung dan  
menangkap bola.

A.  
memanaskan  
badan

B.  
menyejukkan  
badan

2. Kamu perlu .....  
semasa menangkap bola.

A.  
berdiri statik ( tidak  
bergerak )

B.  
bergerak ke arah  
sasaran ( bola ).

3. Kedudukan jari semasa menangkap bola yang  
" besar " perlu  
.....

A.  
dirapatkan

B.  
dibuka

4. Kedudukan jari semasa menangkap bola yang  
"kecil " perlu .....

A.  
dirapatkan

B.  
dibuka

5. Semasa menangkap bola, mata perlu  
memandang ke arah .....

A.  
Sasaran ( bola )

B.  
tempat lain

6. Pastikan jari kamu .....  
Untuk menangkap bola.

A.  
lembut

B.  
bersedia

7. Membuka tangan untuk  
.....

A.  
melambung  
bola

B.  
menangkap  
bola

8. Tangan perlu di ..... semasa melakukan aktiviti lambung.

A.  
ayunkan

B.  
luruskan

9. Selepas membuat aktiviti melambung dan menangkap bola, kita perlu melakukan regangan

.....

A.  
menyejukkan  
badan

B.  
memanaskan  
badan

10. Saya ..... belajar pada hari ini.

A.  
tidak gembira

B.  
gembira