

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 TUNAS GIMNAS

D Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. **TP** 4, 5

Taipkan jawapan anda.

Bulatkan	dijengket	lurus	balak	tuck	tangan
rata	guru	tilam	cerun	luas	rendah

1. Terdapat dua jenis gulingan iaitu guling sisi dan guling _____.
2. Semasa melakukan guling balak, badan perlu _____ mendatar di atas tilam.
3. Guna hujung kaki yang _____ sebagai paksi putaran.
4. _____ badan supaya mudah berguling semasa melakukan aktiviti berguling.
5. Berguling seperti tenggiling dalam keadaan posisi _____.
6. Semasa melakukan aktiviti berguling, kita mestilah mengikut arahan _____.
7. Gunakan _____ yang sesuai sebagai langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti berguling.
8. Semasa melakukan guling hadapan di permukaan _____, guru perlulah menyediakan tilam untuk keselamatan.
9. Guling hadapan juga boleh dilakukan di permukaan yang _____.
10. Tapak yang _____ akan menyebabkan imbalan badan menjadi lebih stabil.
11. Pusat graviti akan menjadi _____ jika tapak sokongan lebih stabil.
12. Bagi menstabilkan dan mengimbangi badan, anggota _____ perlu digunakan.