

LATIHAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

TARIKH : 25/8/2021

KELAS : HIBISCUS

GURU : PUAN NORAZA HASHIM

TAJUK : UNIT 2 – PERGERAKAN BERIRAMA (TARIAN SEMAZAU) –
BAHAGIAN 2

**A) TULISKAN ‘LOKOMOTOR’ ATAU ‘BUKAN LOKOMOTOR’ UNTUK
AYAT DI BAWAH.**

Pergerakan Undur	
Pergerakan Pusing ke Kiri dan Balas Pusing ke Kanan	

B) PADANKAN GAMBAR DENGAN AYAT PERGERAKAN

		Badan berada dalam posisi tegak dan bergerak ke kiri.
		Kedua-dua belah tangan berada di sisi sambil diayun perlahan
		Lakukan langkah yang sama dengan badan dipusingkan dari arah kiri ke kanan.

C) NAMAKAN PERGERAKAN DI BAWAH SAMA ADA PERGERAKAN LOKOMOTOR ATAU BUKAN LOKOMOTOR.

	Pergerakan	Lokomotor/Bukan lokomotor
	Pergerakan Undur	
	Pergerakan Enjut Sebelah Kaki Setempat	
	Pergerakan Ragam "S", Maju, Undur dan 4 Penjuru	
	Pergerakan Bergerak ke Sisi Kanan dan Kiri	