

PJPK : REKREASI DAN KESENGGANGAN

LATIHAN PBD (DRAG AND DROP)

menggenggam cakera

menggunakan sebelah tangan

kaki terbuka

menggunakan kedua-dua belah tangan

tarik tangan

menangkap cakera

mencapai cakera

menyentuh bahagian tepi

1. Cara melempar cakera

- a. Semasa _____ dengan tangan serta ibu jari di bahagian atas cakera, jari telunjuk _____ dan jari-jari lain menyentuh bahagian bawah cakera.
- b. Berdiri tegak dengan _____ seluas bahu dan cakera di pegang pada paras bahu serta _____ yang memegang cakera ke belakang lalu lepaskan cakera ke sasaran dengan tepat.

2. Cara menangkap cakera

- a. Mata perlu memandang ke arah cakera semasa hendak _____ dan boleh ditangkap dari arah depan atau sisi dengan _____ Sebelah tangan semasa menangkap cakera ke paras pinggang.
- b. Sekiranya cakera dilempar pada paras atas kepala, cakera boleh ditangkap dengan _____ dengan cara melompat untuk _____ Yang dilemparkan.