

Pendidikan Jasmani Tahun 6

Tarikh : **26 Ogos 2021**

Hari : **Khamis**

Masa : **11.30 pagi – 12.30 tengahari**

Tajuk : **Aneka Sukan**

Rujukan Buku Teks : **Muka Surat 31(Penahan Bijak)**

Arahan : ***Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.***

serap daya	dikawal	permukaan bet	hentaman
bet leper	bet silider		

Kemahiran Menahan

1. Kemahiran menahan sangat penting kerana kehadiran bola dapat -

2. Pemukul perlu _____ semasa menahan bola yang datang dari pelbagai arah
3. Ketika kontak bola kesesuaian _____ agar mengurangkan _____ supaya bola tidak melantun jauh
4. Kemahiran menahan terbahagi kepada dua jenis iaitu _____ dan _____
5. Nyatakan jenis-jenis sukan yang mengaplikasikan kemahiran menahan ?

6. Nyatakan 3 aspek keselamatan semasa melakukan kemahiran menahan di padang ?
 - i. _____
 - ii. _____
 - iii. _____