

Nama:

Kelas:

Tarikh:

UNIT 1: GIMNASTIK ASAS

• Pendidikan Jasmani

Buku Teks: m.s. 2 - 7

PBD 1.1 Gimnastrada – Gimnastik untuk Semua

Tandakan (✓) pada jawapan yang betul. SP1.1.2, 2.1.2, 5.4.4 **TP1 TP2 TP3 TP5 TP6**

1



Bagaimana kamu mengekalkanimbangan dalam aktiviti ini?

☐	Mengekalkan keseimbangan pada tapak sokongan.
☐	Tumpuan keseimbangan pada ketinggian kaki yang diangkat.

2



Bagaimana kamu melakukanimbangan dirian tangan?

☐	Menyokong badan di atas dua tapak tangan dan bergerak perlahan mengimbang badan.
☐	Menyokong badan di atas dua tapak tangan dan badan tegak semasa mengimbang.

3 Nyatakan konsep pergerakan bagi aktiviti putaran di bawah ini.

(a)



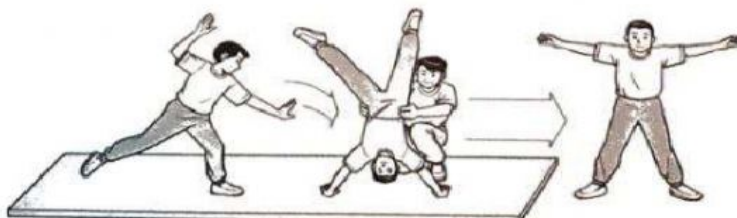
☐	Pindahkan berat badan ke hadapan.
☐	Pusingkan berat badan rendah.

(b)



☐	Kekalkan pusat graviti setempat.
☐	Pindahkan pusat graviti ke atas.

(c)



☐	Pindahkan berat badan ketika kaki berada statik di atas.
☐	Pindahkan berat badan sambil menggerakkan tubuh badan.

Nama:

Kelas:

Tarikh:

UNIT 1: GIMNASTIK ASAS

• Pendidikan Jasmani

Buku Teks: m.s. 2 – 7

PBD Gimnastrada – Gimnastik untuk Semua

Isikan tempat kosong dengan menamakan pergerakan lokomotor yang betul seperti yang ditunjukkan dalam rajah pergerakan gerak edar dari satu tempat ke tempat lain di bawah ini. **SP1.1.1, 2.1.1, 5.2.1, 5.2.4 TP1 TP2**



Pautan Digital

