

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5
TAJUK: IMBANGAN DINAMIK FLIP FLOP DAN
KERETA SORONG BERGANDA

NAMA:

KELAS:

A. Namakan imbalan dinamik di bawah



Imbalan



Imbalan

B. Nomborkan cara lakukan imbalan flip flop mengikut urutan

1. Tolak badan ke atas menggunakan tangan dan kaki
2. Pusing badan ke belakang
3. Dalam keadaan tekan tubi
4. Ulang lakukan flip flop

C. Nomborkan cara lakukan imbalan kereta sorong berganda mengikut urutan

1. Penyokong perlu beri arahan pergerakan
2. Badan sentiasa ditegangkan
3. Penyokong pegang bahagian atas lutut
4. Dilakukan secara bertiga

Disediakan oleh: Cikgu Yaya

YTC: <https://www.youtube.com/channel/UC-5uzXm3OqmeRo3A4ykK3tA>

Finish!!