

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5
UNIT 1 : JADI YANG TERBAIK
TAJUK : IMBANGAN DINAMIK FLIP FLOP DAN KERETA
SORONG BERGANDA

A. Namakan imbalan dinamik di bawah.



Imbalan



Imbalan

Nomborkan cara lakuan imbalan flip flop mengikut urutan yang betul.

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

B. Nomborkan cara lakuan imbalan kereta sorong berganda mengikut urutan yang betul.

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

TAJUK : FORMASI PIRAMID BERTIGA

Jawab soalan di bawah berdasarkan jawapan yang diberikan

Lakukan aktiviti secara bertiga

2 orang murid dalam keadaan merangkak. 1 orang berdiri di atas punggung sambil mendepangkan

tahan imbangan selama 3-5 saat.

berdiri sambil memegang kaki rakan.

kebolehan kekalkan keseimbangan ketika pusat gravitinya dalam keadaan setempat.

formasi piramid bertiga variasi 1

akan menjadi kurang stabil

1. Apakah maksud imbangan statik?

2. Terangkan cara lakukan formasi piramid bertiga variasi 2

i.

ii.

iii.

3. Dalam formasi piramid bertiga variasi 3, 2 orang murid berada dalam keadaan dirian tangan, manakala seorang murid perlu



4. Nyatakan jenis formasi di atas

5. Apakah yang akan terjadi jika tapak sokongan berkurang?