Hari: ..... Tarikh: .....

UNIT 1

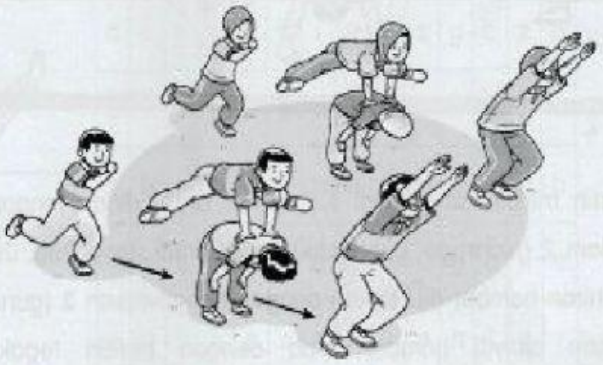
GIMNAS TERBILANG

Rujukan Buku Teks M.S. 1 – 8

MODUL PBD PRAKTIS DSKP

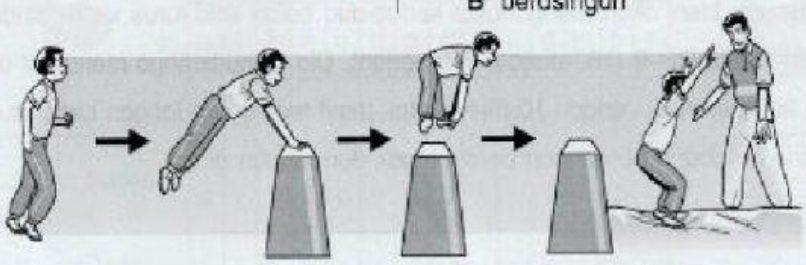
Pelombol Cemerlang

Bulatkan jawapan yang menunjukkan perlakuan yang betul bagi aktiviti melombol kangkang dalam rajah di bawah ini. SP1.1.1, 1.2.1 TP1



1. Berlari ke arah rakan yang membongkok dan lakukan _____ kangkang.
   A melintas
   B lombol

2. Mendarat dengan kedua-dua belah kaki _____ dan ayun tangan dari atas ke hadapan
   A serentak
   B berasingan



3. Lari _____ ke arah peti lombol
   A landas
   B pecut

4. _____ dengan kedua-dua belah kaki dan tangan di atas peti lombol
   A Lompat
   B Lonjak

5. Kaki _____ luas dan melepasi peti lombol
   A ayun
   B buka

6. Mendarat dengan kedua-dua belah kaki sambil _____ lutut.
   A fleksi
   B tegak

LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS