Nama: ..... Kelas: ..... Tarikh: .....

C. Balingan

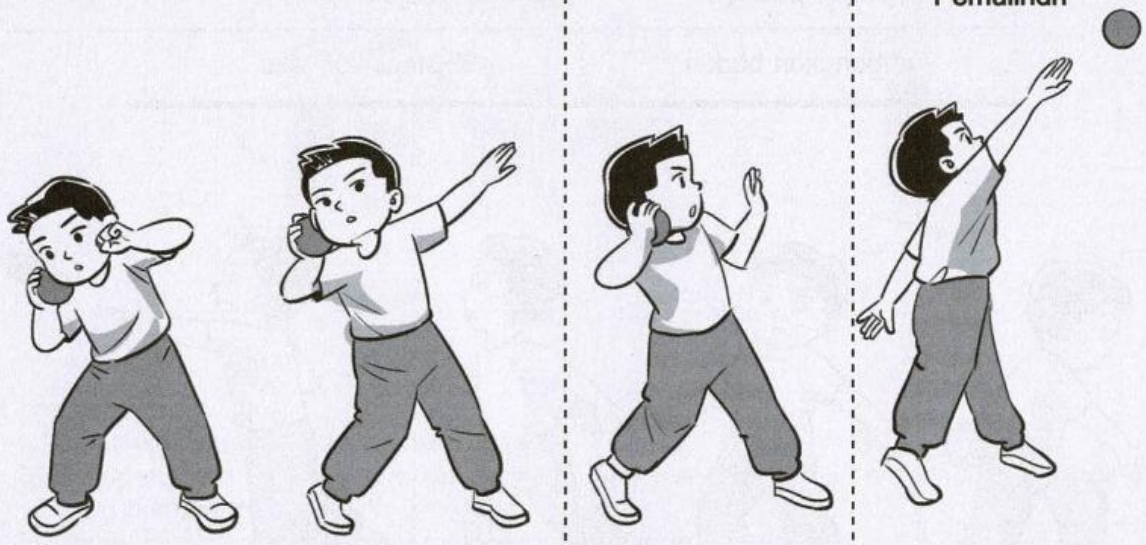
PBD Formatif **Lontaran Berkuasa** Buku Teks: m.s. 42 – 43

Video

Tandakan (✓) pada jawapan yang betul tentang balingan objek sfera. Kemudian, lakukan aktiviti tersebut mengikut fasa balingan. SP1.11.1, 2.11.1, 5.1.2 TP1 TP2 TP3 TP4

Video

Fasa Persediaan	Fasa Gelungsuran	Fasa Lontaran dan Pemulihan



Fasa Persediaan:

1. Memegang objek ◯ sfera ◯ bujur
2. Letakkan objek di tepi ◯ pipi ◯ leher dan di bawah telinga.
3. Berdiri kaki buka ◯ seluas ◯ fleksi lutut dalam posisi *power position*.

Fasa Gelungsuran:

4. Rotasikan ◯ kepala ◯ pinggul dan diikuti dengan
5. ◯ Kaki ◯ Bahu dan siku buka ke sisi.

Fasa Lontaran dan Pemulihan:

6. Lontarkan objek sfera dengan pantas ◯ ke hadapan ◯ ke sisi
7. Ikut ◯ daya ◯ lajak

LIVEWORKSHEETS