

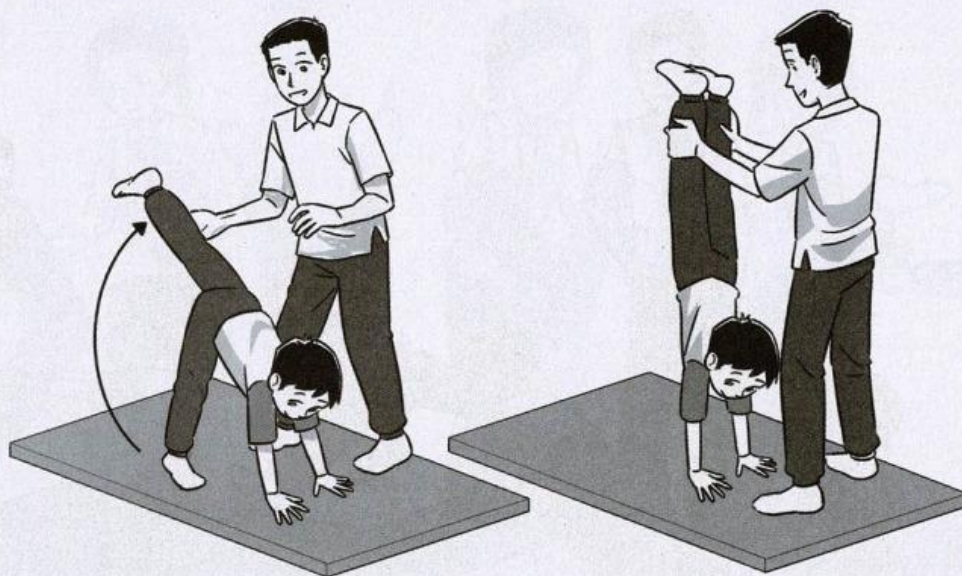
Nama: Kelas: Tarikh:

PBD
Formatif

Tegak Terbalik

Buku Teks: m.s. 4

Bulatkan jawapan yang betul tentang aktiviti imbalan songsang dirian tangan dengan bantuan. Kemudian, lakukan aktiviti ini dengan bantuan guru. SPI.1.3, 2.1.1, 5.2.1 TP3 TP4



1. Letakkan kedua-dua belah _____ rata di atas tilam gimnastik.
 - a. tapak tangan
 - b. tapak kaki
2. _____ kaki satu persatu ke atas.
 - a. Hayunkan
 - b. Lejangkan
3. Luruskan badan dan kaki untuk kekalkan kedudukan _____ dirian tangan.
 - a. keseimbangan
 - b. kecergasan
4. Keseimbangan lakukan aktiviti ini memerlukan _____ otot paha, otot bahu dan otot tangan.
 - a. ketangkasan
 - b. kekuatan
5. Aktiviti imbalan songsang dirian tangan dilakukan dengan bantuan _____.
 - a. guru
 - b. rakan

