

UNIT 1: GIMNASTIK ASAS

• Pendidikan Jasmani

PBD 1.1 Gimnastrada – Gimnastik untuk Semua

Tandakan (✓) pada jawapan yang betul. SP1.1.2, 2.1.2, 5.4.4 TP1 TP2 TP3 TP5 TP6

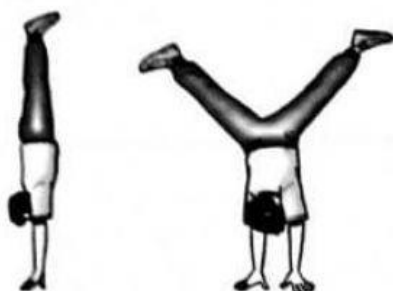
1



Bagaimana kamu mengekalkan imbalan dalam aktiviti ini?

☐	Mengekalkan keseimbangan pada tapak sokongan.
☐	Tumpuan keseimbangan pada ketinggian kaki yang diangkat.

2



Bagaimana kamu melakukan imbalan dirian tangan?

☐	Menyokong badan di atas dua tapak tangan dan bergerak perlahan mengimbangi badan.
☐	Menyokong badan di atas dua tapak tangan dan badan tegak semasa mengimbangi.

3 Nyatakan konsep pergerakan bagi aktiviti putaran di bawah ini.

(a)



☐	Pindahkan berat badan ke hadapan.
☐	Pusingkan berat badan rendah.

(b)



☐	Kekalkan pusat graviti setempat.
☐	Pindahkan pusat graviti ke atas.

(c)



☐	Pindahkan berat badan ketika kaki berada statik di atas.
☐	Pindahkan berat badan sambil menggerakkan tubuh badan.