



## 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

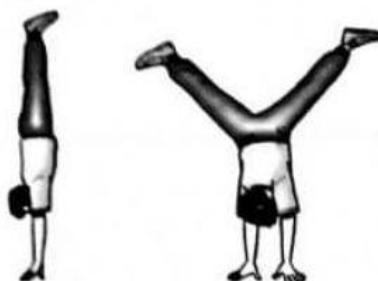


Bagaimana kamu mengekalkanimbangan dalam aktiviti ini?

Mengekalkan keseimbangan pada tapak sokongan.

Tumpuan keseimbangan pada ketinggian kaki yang diangkat.

2



Bagaimana kamu melakukanimbangan dirian tangan?

Menyokong badan di atas dua tapak tangan dan bergerak perlahan mengimbang badan.

Menyokong badan di atas dua tapak tangan dan badan tegak semasa mengimbang.

3 Nyatakan konsep pergerakan bagi aktiviti putaran di bawah ini.

(a)



(b)



Pindahkan berat badan ke hadapan.

Pusingkan berat badan rendah.

Kekalkan pusat graviti setempat.

Pindahkan pusat graviti ke atas.

(c)



Pindahkan berat badan ketika kaki berada statik di atas.

Pindahkan berat badan sambil menggerakkantubuh badan.