PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5
TAJUK: KOMBINASI GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG

NAMA: _____ KELAS: _____

SUSUN GAMBAR CARA LAKUAN GULING DEPAN DENGAN BETUL MENGIKUT URUTAN

1.	2.	3.	4.	5.

NAMAKAN KEMAHIRAN DI BAWAH

PADANKAN JAWAPAN YANG BETUL.

1. Apakah kedudukan badan ketika melakukan putaran?

A. bulat	B. bujur
C. tegak	D. tiga segi

2. Kedudukan tangan perlu dibuka ..... sebagai daya tolakan semasa berputar.

A. Satu tangan	B. seluas bahu
C. seluas tangan	D. seluas kaki

3. Mengapakah kedudukan kaki perlu dirapatkan selepas melakukan gulingan pertama?

A. Untuk mendarat	B. Supaya berputar dengan baik
C. momentum untuk gulingan seterusnya	D. berehat sebentar sebelum berputar

LIVEWORKSHEETS