

LEMBARAN KERJA INTERAKTIF

Pendidikan Jasmani Tahun 4 · Asas Balingan

Rujukan: Buku Teks PJPk Tahun 4, halaman 44–48

Maklumat Murid

Nama murid

Tulis nama penuh

Kelas

Contoh: 4 Bestari

Tarikh

DD/MM/YYYY

Arahan: Jawab semua 15 soalan. Pilih jawapan yang paling tepat atau tulis jawapan pada ruang disediakan. Tekan “Semak Jawapan” selepas selesai.

Aras 1 · Soalan 1

Apakah kemahiran utama yang dipelajari dalam tajuk “Sasar Sampai Dapat”?

- ☐ A. Menendang bola
- ☐ B. Kemahiran asas balingan
- ☐ C. Menggelecek bola

Aras 1 · Soalan 2

Antara berikut, yang manakah bentuk objek yang digunakan dalam aktiviti balingan?



Lihat ilustrasi objek di sebelah.

- ☐ A. Sfera
- ☐ B. Segi tiga sahaja

☐ C. Cincin besar sahaja

Aras 1 · Soalan 3

Lengkapkan ayat: Tangan yang tidak membaling didepangkan untuk membantu _____.

Tulis satu perkataan atau frasa

Aras 1 · Soalan 4

Yang manakah antara posisi badan yang digunakan dalam latihan balingan?

- ☐ A. Duduk, melutut dan berdiri
- ☐ B. Berbaring sahaja
- ☐ C. Melompat tanpa henti sahaja

Aras 2 · Soalan 5

Perhatikan ilustrasi posisi berdiri. Apakah perkara yang perlu dilakukan ketika melepaskan objek untuk menghasilkan daya balingan?



Murid menghayun tangan ke hadapan dan melepaskan bola.

- ☐ A. Mengekalkan tangan tanpa bergerak
- ☐ B. Meluruskan atau menghulurkan tangan semasa melepaskan objek
- ☐ C. Menutup mata ketika membaling

Aras 2 · Soalan 6

Susun turutan posisi daripada posisi paling rendah kepada posisi paling tinggi.

Tulis nombor 1 hingga 4 pada setiap posisi.

Duduk

Melutut

Berdiri

Berdiri dengan rotasi pinggul

Aras 2 · Soalan 7

Mengapakah tangan yang tidak membaling perlu didepangkan?

- ☐ A. Untuk keseimbangan badan
- ☐ B. Untuk menghalang bola daripada bergerak
- ☐ C. Untuk menutup pandangan

Aras 2 · Soalan 8

Apakah maksud rotasi pinggul dalam aktiviti balingan?

- ☐ A. Memusing bahagian pinggul untuk membantu pergerakan balingan
- ☐ B. Menggerakkan jari kaki sahaja
- ☐ C. Duduk tanpa menggerakkan badan

Aras 2 · Soalan 9

Lengkapkan ayat: Semasa membaling, pandangan dan arah pergerakan badan perlu ditujukan ke arah _____.

Tulis jawapan

Aras 2 · Soalan 10

Apakah yang boleh membantu menghasilkan jarak balingan yang lebih jauh?

- ☐ A. Teknik yang betul, sudut pelepasan dan rotasi pinggul
- ☐ B. Berdiri kaku dan tidak menggerakkan tangan
- ☐ C. Melepaskan objek ke arah belakang

Aras 3 · Soalan 11

Dalam aktiviti berkumpul, seorang murid sedang membaling bola. Apakah langkah keselamatan yang patut dilakukan oleh rakan-rakannya?

Tulis jawapan anda

**Aras 3 · Soalan 12**

Seorang murid membaling bola tanpa menggunakan tangan yang bebas untuk keseimbangan. Nyatakan satu kesan yang mungkin berlaku.

Tulis jawapan anda

**Aras 3 · Soalan 13**

Bandingkan balingan dari posisi duduk dengan balingan berdiri yang menggunakan rotasi pinggul. Posisi manakah berpotensi menghasilkan balingan lebih jauh? Mengapa?

Nyatakan pilihan dan sebab

**Aras 3 · Soalan 14**

Jika bola yang dibaling tidak sampai ke sasaran, berikan dua perkara yang boleh kamu perbaiki pada cubaan seterusnya.

Tulis dua cadangan



Aras 3 · Soalan 15

Bayangkan kamu menjadi ketua kumpulan latihan balingan. Nyatakan dua arahan yang akan kamu berikan supaya aktiviti berjalan dengan selamat dan berkesan.

Tulis dua arahan



Semak Jawapan Objektif

Cetak / Simpan PDF

Kosongkan Jawapan

Nota guru: Soalan 11–15 ialah soalan respons terbuka. Semak berdasarkan ketepatan idea murid; jawapan contoh boleh merangkumi keselamatan, keseimbangan, teknik dan latihan.