

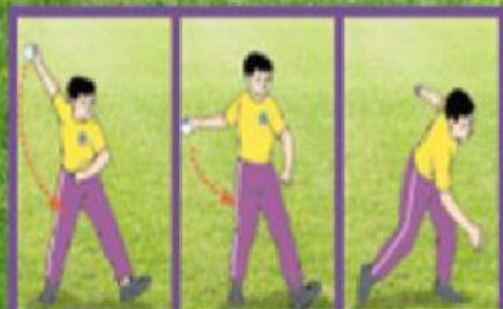
Unit 5 : Pemukul Hebat dan Pemandang Cekap

Buku Pendidikan Jasmani & Kesihatan Tahun 4 (Halaman 30 dan 31)

Arahan : Taip semula jawapan berdasar nota pada buku teks halaman 30 dan 31.

MEMBALING

Saya mesti memanggil nama kawan sebelum membaling.

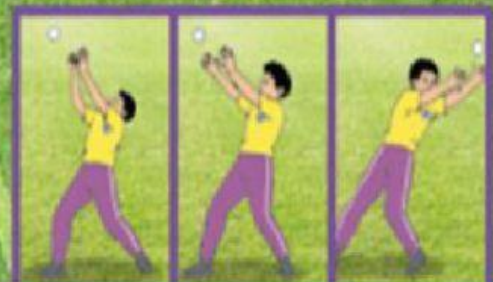


Hulurkan kedua-dua tapak tangan yang terbuka di hadapan badan semasa menangkap bola dari pelbagai arah dan aras.



MENANGKAP

Walaupun bola tinggi, saya mesti cuba menangkap bola ini.



PENGUKUHAN

Apakah jenis balingan yang sesuai untuk melepasi pemain lawan yang berdiri di hadapan? Kenapa?