

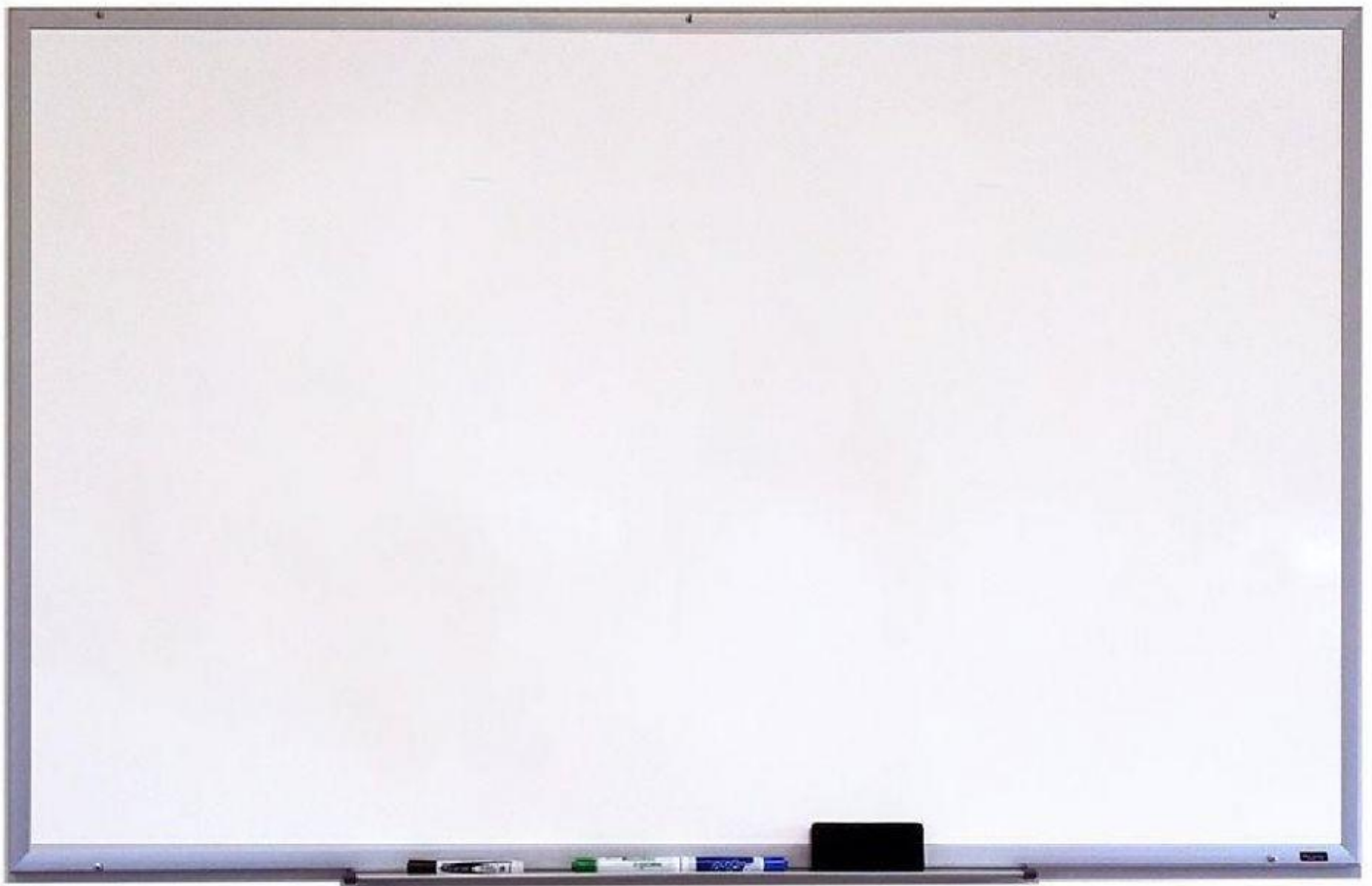
PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

TAJUK: KEMAHIRAN MENANGKAP BOLA

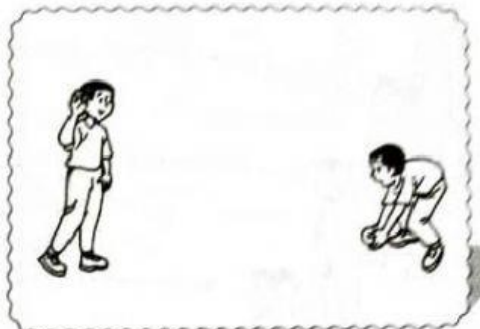
NAMA:

KELAS:

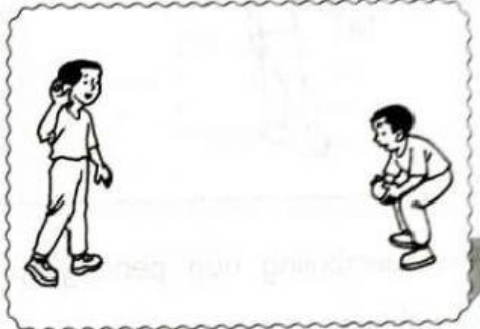
Sila tonton video dibawah sebelum melakukan aktiviti



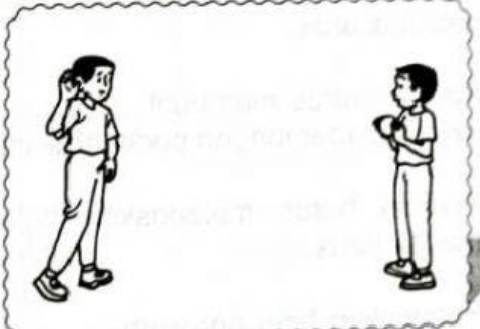
1. Padankan gambar kemahiran menangkap bola berdasarkan gambar dibawah:



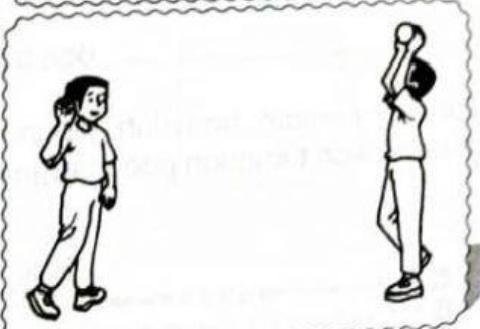
Menangkap bola aras lutut



Menangkap bola aras dada

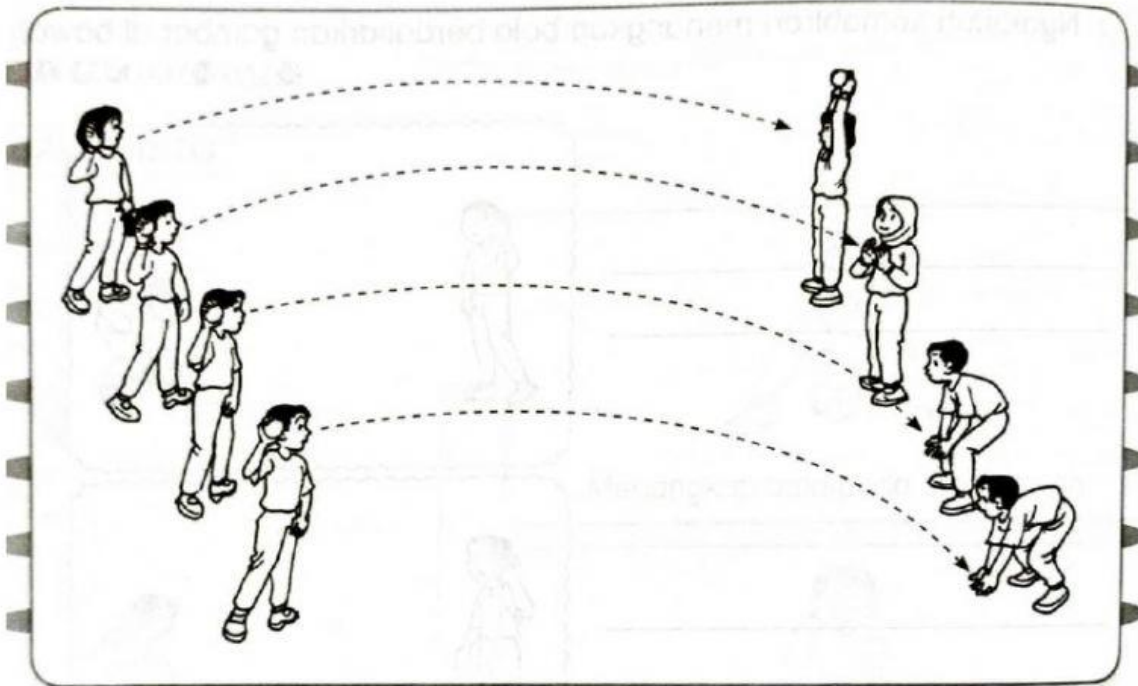


Menangkap bola aras kepala



Menangkap bola aras bawah

2. isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.



- a) Pembaling dan penangkap bola mestilah menguasai kemahiran
Dan pelbagai arah.
- b) Pembaling harus membuat kearah rakan yang berada
Bertentangan pada jarak 5 meter.
- c) Pembaling harus melepaskan bola semasa hamper
lurus.
- d) Penangkap bola haruslah seluas bahu serta
 dan badan hendaklah ke hadapan
- e) Tangan pemain haruslah didepa ke serta memberikan
Tumpuan kepada pergerakan bola.