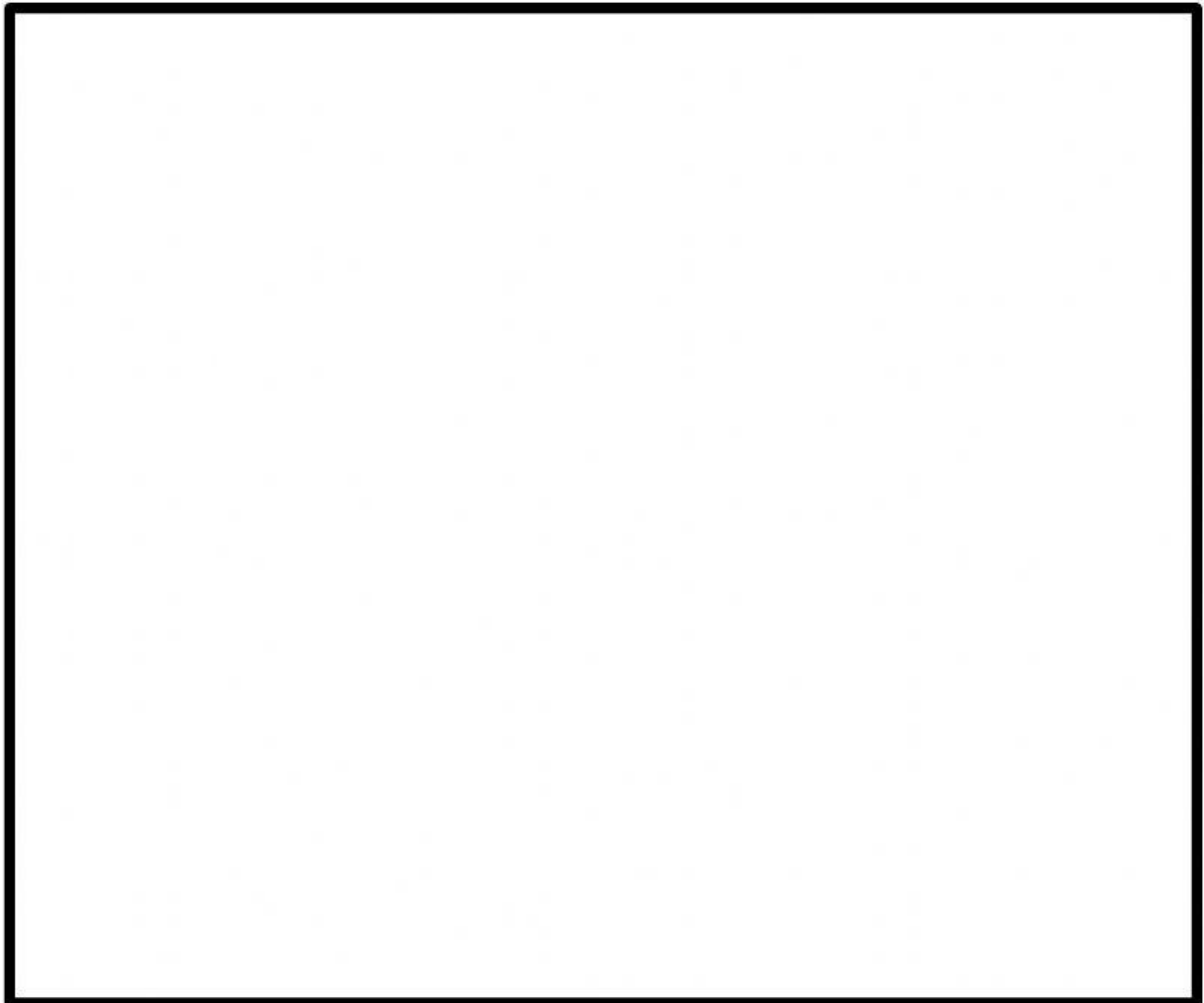


Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

KSSRPK Tahun 6 Mawar

PPKI SK Danau Kota

A) Pembelajaran hari ini berkaitan IMBANGAN. Imbangan merupakan salah satu dalam pergerakan BUKAN LOKOMOTOR. Murid akan mempelajari pelbagai jenis imbangan melalui slide dan video pembelajaran yang ditunjukkan di bawah.



Kita boleh melakukan pelbagai aktiviti imbang. Perhatikan aktiviti-aktiviti imbang seperti yang di bawah.



Imbangan dirian bangau



Imbangan skala dengan alatan



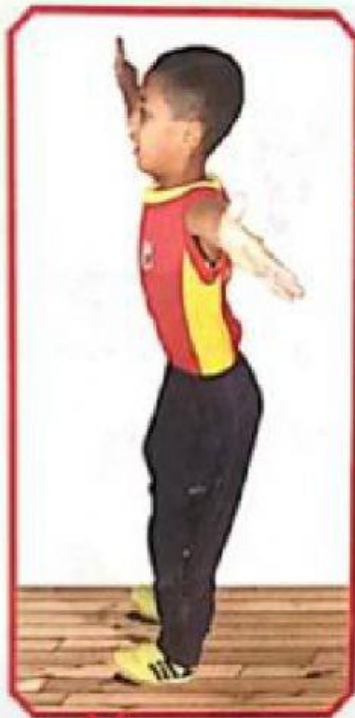
Imbangan sisi dengan alatan



Imbangan skala atas bangku

Fleksi Dorsi dan Fleksi Plantar

Fleksi dorsi dan fleksi plantar merupakan lakuan dalam aktiviti imbang. Tiru lakuan imbang rakan kamu seperti yang di bawah.



Imbangan fleksi dorsi
ialah lakuan berdiri di atas
tumit.

Imbangan fleksi plantar
ialah lakuan berdiri di atas
bebola kaki.

LATIHAN

ARAHAN : Lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang betul

Kita boleh melakukan pelbagai aktiviti imbangan.
Perhatikan aktiviti-aktiviti imbangan seperti yang di bawah.



Fleksi dorsi dan fleksi plantar merupakan lakuan dalam aktiviti imbangan. Tiru lakuan imbangan rakan kamu seperti yang di bawah.



Imbangan fleksi dorsi
ialah lakuan berdiri di atas

Imbangan fleksi plantar
ialah lakuan berdiri di atas