

LATIHAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TARIKH : 14/7/2021

KELAS : HIBISCUS

GURU : PUAN NORAZA HASHIM

TAJUK : UNIT 1 – GIMNASTIK ASAS (LANTUN TRAMPOLIN)

A) ISIKAN TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG BETUL.

layangan	fleksibel	selesa
memanaskan	menyejukkan	lonjakan
empat	persediaan	mendarat

1. Trampolin adalah alat gimnastik yang membolehkan atlet membuat lantunan dan _____ di udara.
2. Sebelum memulakan aktiviti, murid perlulah memakai kasut yang _____ dan bersesuaian.
3. Kasut perlulah _____, lembut dan ringan.
4. Lakukan aktiviti _____ badan selepas aktiviti.
5. Lakukan aktiviti _____ badan sebelum aktiviti.
6. Terdapat _____ fasa lantun dan layang dengan selamat.
7. Kaki diluruskan sambil melakukan lompatan merupakan fasa _____.
8. Tangan dilepakan luas untuk kestabilan merupakan fasa _____.

B) PADANKAN GAMBAR DAN PENERANGANNYA.

		Tangan lurus ke atas dan muka memandang ke arah hadapan
		Berdiri tegak dan pandang ke hadapan
		Fleksi lutut untuk mendapatkan daya lonjakan. Tangan diayun ke atas.
		Tangan kiri dan kanan berada di sisi dan bernafas seperti biasa.