

## LATIHAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

**TARIKH** : 25/8/2021

**KELAS** : HIBISCUS

**GURU** : PUAN NORAZA HASHIM

**TAJUK** : UNIT 2 – PERGERAKAN BERIRAMA (TARIAN SEMAZAU) –  
BAHAGIAN 2

**A) TULISKAN ‘LOKOMOTOR’ ATAU ‘BUKAN LOKOMOTOR’ UNTUK  
AYAT DI BAWAH.**

|                                                     |  |
|-----------------------------------------------------|--|
| Pergerakan Undur                                    |  |
| Pergerakan Pusing ke Kiri dan Balas Pusing ke Kanan |  |

**B) PADANKAN GAMBAR DENGAN AYAT PERGERAKAN**

|                                                                                     |  |                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Badan berada dalam posisi tegak dan bergerak ke kiri.                       |
|  |  | Kedua-dua belah tangan berada di sisi sambil diayun perlahan                |
|  |  | Lakukan langkah yang sama dengan badan dipusingkan dari arah kiri ke kanan. |

**C) NAMAKAN PERGERAKAN DI BAWAH SAMA ADA PERGERAKAN LOKOMOTOR ATAU BUKAN LOKOMOTOR.**

|                                                                                     | Pergerakan                                      | Lokomotor/Bukan lokomotor |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|
|    | Pergerakan Undur                                |                           |
|   | Pergerakan Enjut Sebelah Kaki Setempat          |                           |
|  | Pergerakan Ragam "S", Maju, Undur dan 4 Penjuru |                           |
|  | Pergerakan Bergerak ke Sisi Kanan dan Kiri      |                           |