

NAMA : _____ KELAS : _____

**PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 4**

*Buku Teks : Muka surat 2
Tahap Penguasaan : TP2*

UNIT 1 : PERGERAKAN BERIRAMA

muzik	tari	kreatif
-------	------	---------

1. Pergerakan berirama ialah suatu gerak _____ yang melibatkan elemen kesedaran tubuh badan, kesedaran ruang, kualiti pergerakan dan hubungan bagi mewujudkan kepelbagaian corak pergerakan mengikut alunan _____.
2. Pergerakan berirama memberi ruang serta peluang kepada murid untuk berfikir dan bergerak secara _____.

A) TARIAN SEWANG

kebudayaan	bulat	orang asli	spritual	ritual	buluh
tarian	Semelai	orang	Rambutan Gading	keyakinan	berbeza

1. Sewang merupakan salah satu tarian suku kaum _____ yang terdapat di Malaysia.
2. Tarian ini dilakukan bagi tujuan perubatan yang merangkumi unsur-unsur _____ dan _____.
3. Kini tarian ini telah diolah semula dan dipersembahkan kepada masyarakat umum sebagai satu tarian _____.
4. Tarian sewang kebiasaannya dipersembahkan dalam bentuk _____ iaitu penari akan membentuk bulatan semasa persembahan diadakan.
5. Tarian ini diiringi dengan bunyian alat muzik yang berasaskan alam semula jadi seperti ketukan _____.

Kemahiran Sewang Semak Alam

1. Sewang Semak Alam merupakan tarian etnik bagi suku kaum _____ di Negeri Sembilan.
2. Sewang bermaksud _____ manakala Semak merupakan _____. Alam pula merujuk kepada alam semula jadi.
3. Tarian ini diiringi muzik _____.
4. Sewang Semak Alam menampilkan gerak tari yang _____ antara lelaki dengan perempuan dalam satu-satu persembahan. Namun, gabungan kedua-duanya menjadikan tarian ini cukup unik untuk dipelajari.
5. Sewang Semak Alam merangkumi pergerakan yang kreatif berdasarkan imaginasi, kreativiti, kerjasama dan _____.

6. Berikut adalah langkah menari asas bagi Tarian Sewang Semak Alam. Nyatakan penari **L** (lelaki) atau **P** (perempuan) bagi yang menari ambal asas berikut.

A	Ragam Menyumpit	
B	Ragam Mencari	
C	Ragam Memetik Buah	
D	Ragam Mengetuk Bumi	

B) TARIAN SINGA

mercun	kaum cina	kepala	gong
singa	dua	Tahun baru cina	ekor

1. Tarian singa merupakan antara tarian tradisional dan adat warisan masyarakat _____.
2. Tarian ini memerlukan penari untuk meniru pergerakan _____ dengan menggunakan kostum singa.
3. Kebiasaannya, tarian ini dimainkan semasa perayaan _____.
4. Tarian singa dipersembahkan oleh _____ orang penari.
5. Seorang akan bertindak sebagai penari di bahagian hadapan (_____) dan seorang lagi di bahagian belakang (_____).
6. Penari di bahagian hadapan perlu menggerakkan kostum kepala singa mengikut rentak muzik. Kedua-dua penari akan bergerak seakan-akan seekor singa.
7. Tarian ini diiringi alat muzik seperti _____, ambal dan gendang besar serta letusan _____ yang dipercayai membawa kebaikan.
8. Padankan nama pergerakan tarian singa tersebut dengan pernyataan yang betul.

Singa tunduk
Singa tidur
Singa beri hormat
Singa melompat mencari sesuatu

Kepala Singa ditundukkan sebagai tanda hormat.
Dalam keadaan berdiri , Kepala Singa ditundukkan sebanyak 3 Kali.
Bergerak bebas ke kiri dan kanan.
Duduk di atas lantai dengan lutut fleksi ke hadapan dan tangan memegang kepala Singa ambal menggerakkannya ke kiri dan kanan.

Disediakan oleh : Cikgu Matni BRASS