

Nama: _____ Kelas : _____ Tarikh : _____

**PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN SATU
UNIT 6 REKREASI DAN KESENGGANGAN – FRISBEE**

A. Terangkan cara melakukan aktiviti Frisbee.

paras bahu	lempar	menggengam	Ibu telunjuk
tangan	belakang	tegak	

1. a. Semasa _____ cakera dengan tangan, ibu jari di bahagian luar cakera, manakala _____ dan jari tengah di bahagian dalam cakera.
- b. Berdiri _____ dengan kaki terbuka seluas bahu dan cakera dipegang pada _____.
- c. Tarik _____ yang memegang cakera ke arah _____ serta kaki bertentangan ke hadapan dan _____ cakera kepada sasaran dengan tepat.

kedua-dua belah	sebelah	melompat
memandang	menangkap	depan

2. a. Semasa hendak _____ cakera, mata pemain perlu _____ ke arah cakera tersebut.
- b. Cakera boleh ditangkap oleh pemain dari arah _____ atau sisi dengan menggunakan _____ tangan atau sebelah tangan semasa cakera paras pinggang.
- c. Sekiranya cakera pada paras atas kepala, cakera boleh ditangkap dengan menggunakan _____ tangan dengan cara _____ untuk mencapai cakera.

