LATIHAN KELAS PJPK 🎮

_____ _____ _____

PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN SATU
UNIT 6 REKREASI DAN KESENGGANGAN – FRISBEE

A. Terangkan cara melakukan aktiviti Frisbee.

paras bahu	lempar	menggengam	Ibu telunjur
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.

LIVEWORKSHEETS

_____ _____ _____

PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN SATU
UNIT 6 REKREASI DAN KESENGGANGAN – SEPAK RAGA RATUS

Terangkan cara permainan dan mengawal bola dalam permainan sepak raga ratus.

menimbang	tangan	melambung
mengawal	menghantar	lengan

1. a. Pemain menggunakan semua anggota kecuali _____ atau _____ semasa menerima atau menghantar bola.

   b. Pemain _____ bola kepada rakan melintas kawasan bulatan 2 m dan setiap pemain pasukan perlu _____ bola tidak melebihi tiga sentuhan secara berturut-turut.

   c. Pemain dalam pasukan harus secara bergilir-gilir untuk menimbang dan _____ bola agar tidak terjatuh sebelum _____ bola kepada rakan yang lain.

mengimbangkan	mata	menyokong
mengawal	tangan	tengah

2. a. _____ haruslah fokus pada bola dan perlulah _____ bola dengan menggunakan bahagian dalam kaki.

   b. Kaki yang _____ difleksikan sedikit serta pastikan bola berada di _____ dan hampir dengan badan semasa menimbang bola.

   c. Kedua-dua _____ dibuka untuk _____ bola.

LIVEWORKSHEETS