

Nama:

Kelas:

Tarikh:

C. Balingan

PBD
Formatif

Lontaran Berkuasa

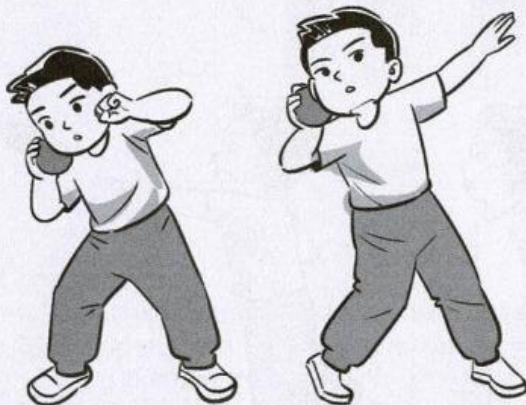
Buku Teks: m.s. 42 – 43



Video

Tandakan (✓) pada jawapan yang betul tentang balingan objek sfera. Kemudian, lakukan aktiviti tersebut mengikut fasa balingan. SPI.11.1, 2.11.1, 5.1.2 **TP1 TP2 TP3 TP4**

Fasa Persediaan



Fasa Gelongsuran



Fasa Lontaran dan Pemulihan



Video

Fasa Persediaan:

- Memegang objek ☐ sfera ☐ bujur
- Letakkan objek di tepi ☐ pipi ☐ leher dan di bawah telinga.
- Berdiri kaki buka ☐ seluas ☐ fleksi lutut dalam posisi *power position*.

Fasa Gelongsuran:

- Rotasikan ☐ kepala ☐ pinggul dan diikuti dengan
- ☐ Kaki ☐ Bahu dan siku buka ke sisi.

Fasa Lontaran dan Pemulihan:

- Lontarkan objek sfera dengan pantas ☐ ke hadapan ☐ ke sisi
- Ikut ☐ daya ☐ lajak