

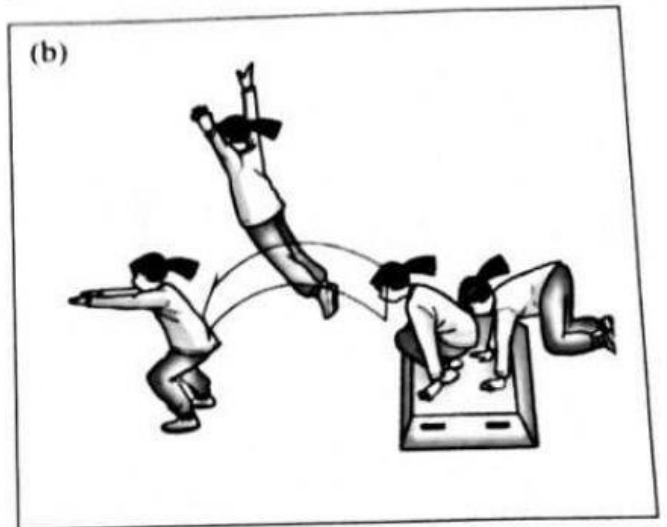
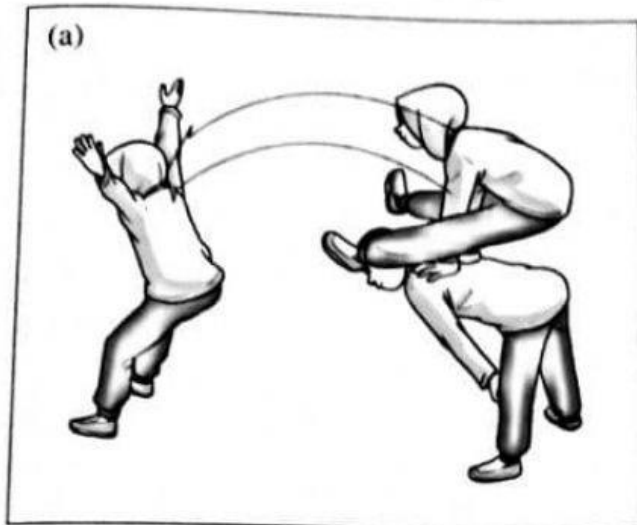
UNIT 1: GIMNASTIK ASAS

• Pendidikan Jasmani

Buku Teks: m.s. 2 - 7

PBD 1.1 Gimnastrada – Gimnastik untuk Semua

1 Namakan dua aktiviti hampur yang melibatkan anjakan dari kaki dan tangan.



2 Terangkan konsep pergerakan semasa melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada.

THINK

KONSEP PERGERAKAN

(a) Pergerakan kesedaran tubuh badan dari segi

_____.

(b) Pergerakan yang melibatkan kesedaran _____

_____.

(c) Kualiti pergerakan melibatkan _____

_____.

(d) Pergerakan yang melibatkan hubungan antara

_____.