

Pergerakan Lokomotor

Pergerakan lokomotor ialah pergerakan yang memerlukan **seseorang bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain**. Contoh pergerakan ini ialah berjalan, berlari dan lain-lain.

Pergerakan Bukan Lokomotor

Pergerakan bukan lokomotor pula ialah **pergerakan yang tidak mengubah dasar menyokong pelaku pergerakan**. Contoh pergerakan ini ialah melutut, meniarap dan sebagainya.

1. Berdasarkan penerangan ringkas yang diberikan, jadual di bawah; Klik & Seret

Lokomotor		Bukan Lokomotor		Pilihan Jawapan
1		6		Berjalan
2		7		Melompat
3		8		Melutut
4		9		Meniti
5		10		Mengilas
				Mengayun
				Merangkak
				Berkawad
				Membongkok
				Meniarap

2. Apakah tema persembahan di bawah ? (Buku Teks PJK T4 m/s 14)

Tema Adiwira

Tema Pekerjaan

Tema Flora & Fauna

Tema Watak Kartun



1



2



3



4

3. Berdasarkan gambar di bawah, namakan jenis aktiviti dalam pergerakan lokomotor dan pergerakan bukan lokomotor.
Tuliskan nama aktiviti pada petak yang disediakan.

Melutut	Berkawad	Meniarap
Menghendap	Meniti	Berguling

RANCAK DAN BERGAYA

David, Ramesh dan rakan sekelas mereka telah memilih tema ketenteraan. Mereka melakukan pelbagai jenis **pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor** untuk dipersembahkan dengan iringan muzik.

1. Saya berasa yakin melakukan pergerakan ini.

2. Mereka melutut, menghendap, meniarap, berguling dan meniti untuk mengelakkan serangan musuh.

3. Saya berguling untuk bergerak pantas.

PENGUKUHAN
Senaraikan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor daripada pergerakan di atas.



IMBAS SAYA

Pergerakan Kreatif Bertema

Taip kata kunci "Creative movement in gymnastics" untuk melihat pelbagai pergerakan kreatif yang boleh kamu cuba.

Cadangan lagu:

Taip "I Like to Move It" untuk mendengar lagu yang dicadangkan bagi aktiviti tema ketenteraan ini.

(capaian pada 7 Ogos 2019)



Saya yakin boleh melakukan aktiviti ini.



Saya meniarap untuk melalui ruang yang sempit.



Saya meniti dengan berjalan lurus untuk menyeberangi sungai.



Pergerakan kreatif yang dipilih mesti mempunyai kesedaran ruang, kesedaran aras dan langkah lurus.

PENGAYAAN

Dalam satu kumpulan kecil, pilih satu tema dan cipta beberapa pergerakan kreatif menggunakan muzik pilihan kamu.