

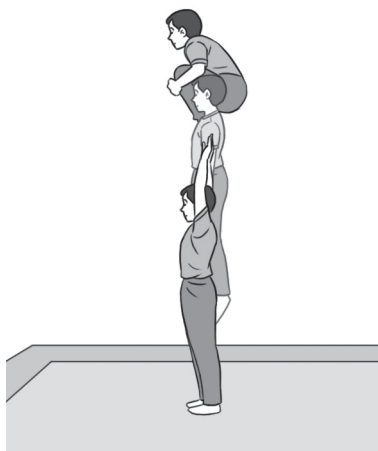


Praktis Ekstra

Unit 1

Gimnastik Asas

Jelaskan cara lompatan *tuck*.





Praktis Ekstra

Unit 2

Pergerakan Berirama

Jelaskan asas tarian Joget.

Setempat

Maju dan Undur

Terancang Setempat

Ragam Kunang-kunang Mabuk

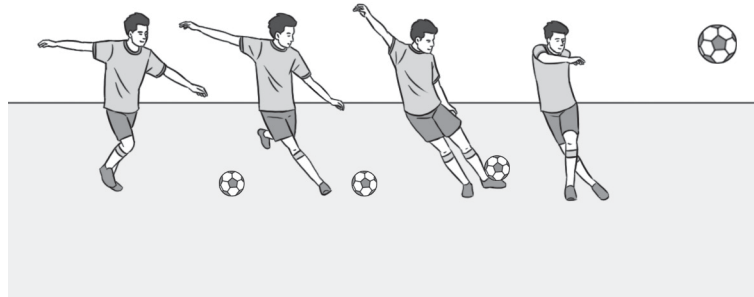


Praktis Ekstra

Unit 3.1

Bola Sepak

Jelaskan cara kemahiran menghantar bola secara lambung.





Praktis Ekstra **Unit 3.2** Bola Jaring

Jawab soalan berikut.

1. Apakah yang anda faham mengenai kemahiran gerak kaki?

2. Kemahiran gerak kaki boleh dilakukan dengan mendarat menggunakan _____,
_____ atau _____ setelah menangkap bola.



Praktis Ekstra **Unit 4.1** Bola Tampar

Jawab soalan berikut.

1. Nyatakan **dua** servis dalam permainan bola tampar.

2. Huraikan jenis servis di Soalan 1.



Praktis Ekstra Unit 4.2 Badminton

Padankan kemahiran yang terdapat dalam permainan badminton.

Servis pendek

• Pukulan serangan untuk mematikan suatu rali.

Servis tinggi

• Dilakukan dengan pukulan hadapan.

Pukulan hadapan

• Menghantar bulu tangkis ke garisan belakang gelanggang lawan.

Lob

• Dilakukan dengan pukulan hadapan atau pukulan kilas.

Pukulan junam

• Memukul bulu tangkis dengan telapak tangan.

Pukulan smesy

• Pukulan untuk mengelirukan pihak lawan.

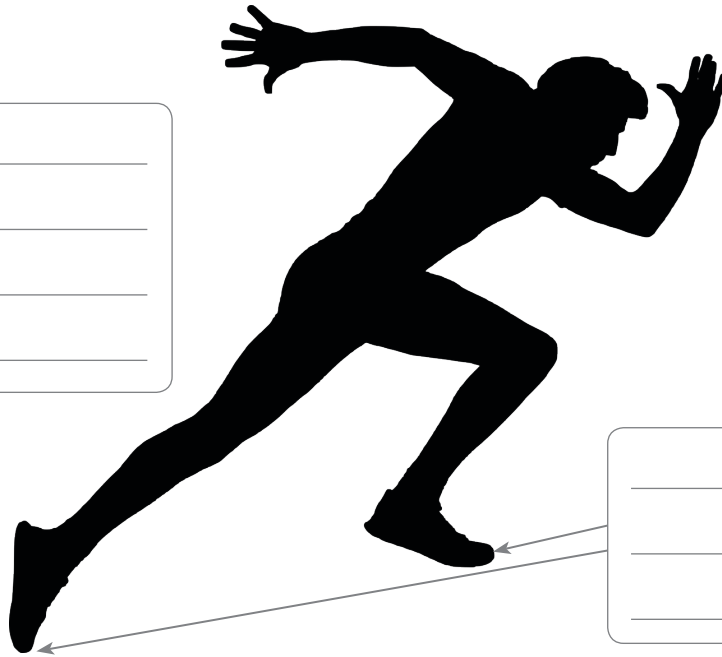


Praktis Ekstra

Unit 5

Olahraga Asas

Nyatakan cara lakuan berlepas dari blok permulaan.



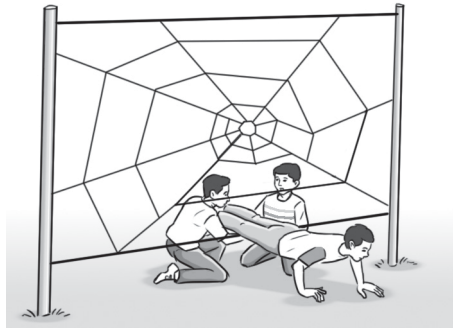


Praktis Ekstra

Unit 6

Rekreasi dan Kesenggangan

Nyatakan cara permainan *Spider-Web*.





Praktis Ekstra

Unit 7

Kecergasan Fizikal

Nyatakan faedah memiliki kelenturan yang baik.

