



Praktis Ekstra

Unit 1

Gimnastik Asas

1. Senaraikan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada.



2. Senaraikan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada.

(a) Gerak edar

(b) Imbangan

(c) Putaran

(d) Hambur



Praktis Ekstra

Unit 2

Pergerakan Berirama

1. (a) Huraikan langkah asas zapin Melayu Johor.

Langkah 1	→	
Langkah 2	→	
Langkah 3	→	
Langkah 4	→	

(b) Nyatakan perasaan dan keyakinan yang wujud ketika melakukan aktiviti pergerakan berirama.



Praktis Ekstra **Unit 3 (3.1)**

Bola Keranjang

1. Isi tempat kosong tentang kemahiran permainan bola keranjang dengan perkataan yang sesuai.

lantun	dekat	Lay up	mengelecek	jari
mata	tiga	mengadang	menjaring	Ruang pandang

- Kedudukan yang penting dalam permainan bola keranjang ialah kedudukan ancaman _____.
- Kemahiran _____ melibatkan aksi melantun bola dengan sebelah tangan secara berterusan sambil berlari atau berjalan untuk mengatasi pemain lawan.
- Seorang pemain mesti menghantar atau melakukan cubaan untuk _____ sekiranya dia berhenti mengelecek bola.
- Semasa mengelecek, hanya _____ sahaja digunakan. Bola tidak kena pada telapak tangan.
- _____ dapat membantu kita membuat hantaran kepada rakan tanpa mengalih pandangan.
- Menjaring ialah kemahiran yang diperlukan untuk mendapat _____ dan kemenangan.
- Depa tangan dan rendahkan pusat graviti badan semasa _____.
- Hantaran aras dada digunakan untuk hantaran jarak _____, pantas dan tepat.
- Hantaran _____ dilakukan secara mengejut untuk mengatasi pihak lawan yang mengawal rapat.
- Terdapat tiga jenis menjaring iaitu menjaring gaya _____, menjaring gaya *set shot* dan menjaring gaya *jump shot*.



Praktis Ekstra **Unit 3 (3.2)**

Hoki

1. Nyatakan jenis kemahiran asas hoki berikut.



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)