

JAWAPAN

Unit 1 Gimnastik Asas

1. (a)

✓	✗	✓
---	---	---
- (b)

✗	✓	✓
---	---	---
- (c)

✓	✗	✓
---	---	---
- (d)

✓	✗	✗
---	---	---

2. (a) Pergerakan tangan dan lutut di lantai secara berselang seli untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.
- (b) Pergerakan kaki melangkah dari satu kaki ke kaki yang lain dengan lompat secara ringan sambil memindahkan berat badan dari satu kaki ke kaki yang lain secara cepat.
- (c) Pergerakan mengimbangi badan menggunakan satu kaki sambil mendepakan tangan serta merendahkan pusat graviti badan.
- (d) Aktiviti ini dilakukan dengan cara memindahkan berat badan ke hadapan dalam membuat gulingan di samping menggunakan tangan sebagai penolak badan murid dalam memudahkan pemindahan berat badan.
3. (a) Putaran – Putaran roda
- (b) Hambur – Hambur atas alatan
- (c) Gerak edar – Langkah silang (*Grapevine*)
- (d) Imbangan – Imbangan bentuk piramid
4. (a) Boleh dilakukan secara individu.
Mudah kerana ada kesinambungan.
(Mana-mana jawapan yang munasabah)
- (b) Gerak edar.
Imbangan.
Putaran.
Hambur.
- (c) Mudah dilaksanakan.
Turutan aktiviti atau pergerakan.
Masa.
Kerjasama sekiranya berkumpulan.
- (d) Kesedaran ruang.
Kesedaran tubuh badan.
Kualiti pergerakan.
Hubungan.

5. (a) Langkah 1 – Melakukan larian ke arah lombol.
Langkah 2 – Meletakkan tangan di atas lombol serta membuat anjakan badan ke atas lombol.
Langkah 3 – Berada dalam keadaan duduk serta bersedia melakukan anjakan ke hadapan.
Langkah 4 – Mendepakan tangan sewaktu melakukan lompatan dan mendarat dengan selamat.
- (b) Langkah 1 – Berlari ke arah lombol serta bersedia untuk meletakkan kedua-dua tangan ke atas lombol.
Langkah 2 – Membuat anjakan badan dengan menggunakan kedua-dua belah tangan yang bertindak sebagai sokongan serta memindahkan berat badan ke hadapan.
Langkah 3 – Melakukan lompatan ke hadapan dengan mendepakan tangan supaya semasa melakukan pendaratan badan dalam keadaan stabil.
- (c) Langkah 1 – Memindahkan berat badan ke hadapan serta kedua-dua tangan menyentuh lantai.
Langkah 2 – Kedua-dua belah tangan membuat tolakan ke hadapan supaya badan dapat digulingkan ke hadapan.
Langkah 3 – Sewaktu badan mengadap ke atas, kedua-dua tangan sekali digunakan.

6. –

7. Pastikan semua pergerakan yang direncang diketahui oleh semua ahli.
Memberikan arahan yang jelas.
Wujud komunikasi dua hala yang baik.
Menjadi pendengar yang baik.

8. (a) Ya
(b) Ya
(c) Ya
(d) Ya
(e) Ya
(f) Ya
(g) Tidak