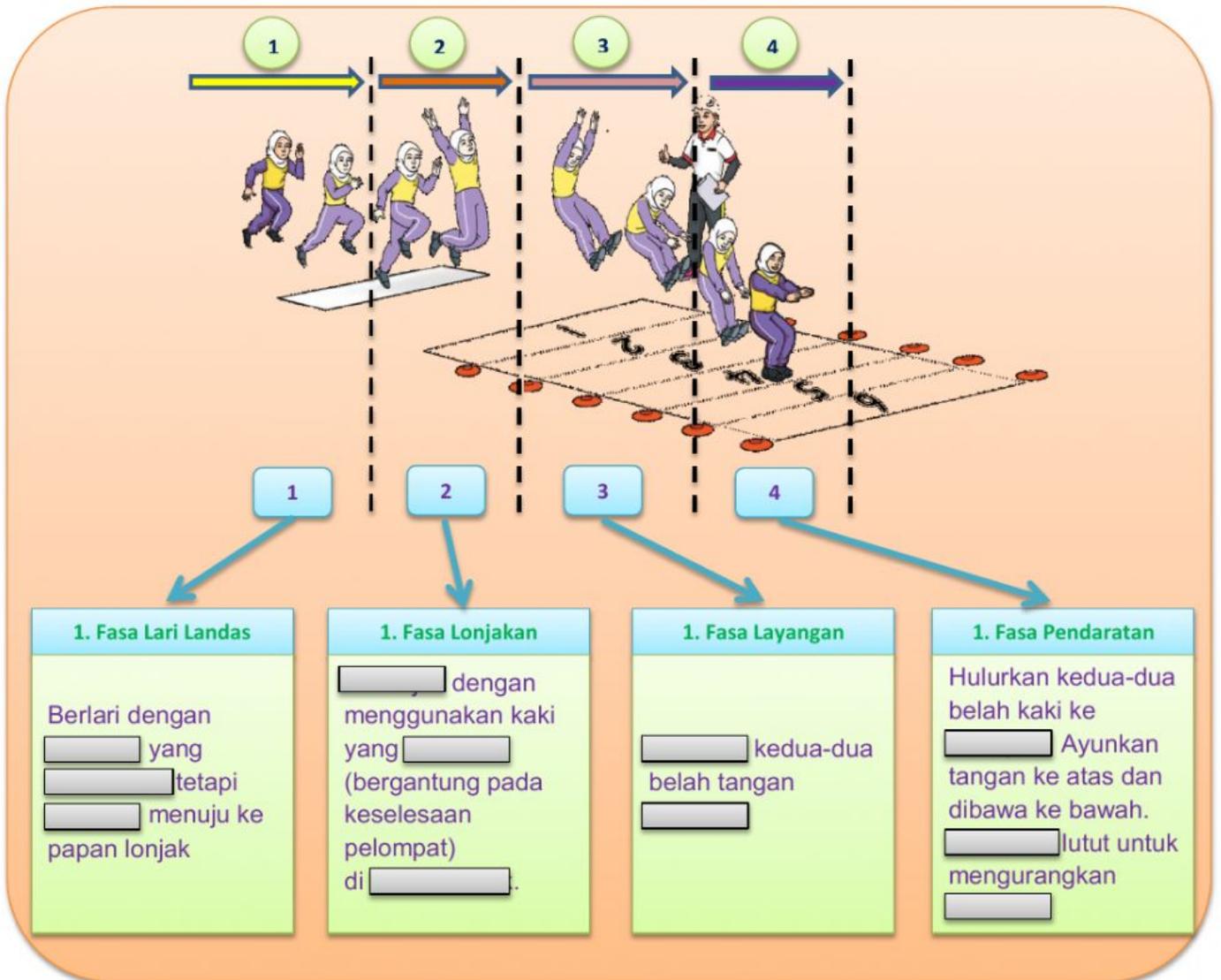


Aktiviti 1: Pendidikan Jasmani

Unit 6 : Olahraga Asas

Tajuk : **Lompatan – Lompat Terbang**

Aktiviti : Mempelajari dan mengetahui fasa-fasa lompat jauh



1



Untuk mendapatkan jarak lompatan yang jauh, kelajuan berlari fasa lari landas perlu ditingkatkan

2



Lonjakan yang kuat akan membolehkan kita berada lebih tinggi dan lama di udara.

3



Biarkan badan berada lebih lama di udara untuk melambatkan pendaratan seterusnya mendapatkan jarak yang lebih jauh.