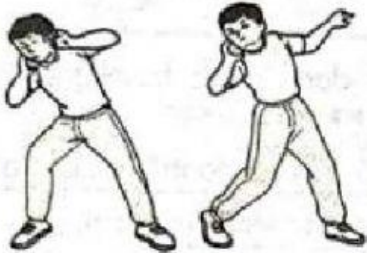




**PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5**  
**LONTARAN DAN LEMPARAN AJAIB**




**JAWAB SEMUA SOALAN. PILIH JAWAPAN YANG BETUL.**

3. Berdasarkan gambar rajah di bawah, terangkan fasa lontaran dan lemparan objek untuk mendapatkan lontaran dan lemparan yang jauh. Lakukan aktiviti tersebut dengan tunjuk ajar guru. ▶▶ (SP1.11.1, 1.11.2, 2.11.1, 2.11.2) █ TP3 █ TP4

(a) Acara lontaran

| Fasa persediaan   | Fasa gelungsuran  | Fasa lontaran dan pemulihan   |
|---|---|---|
|        |  |  |
| Letak objek sfera di tepi _____<br>dan di bawah _____.<br>Berdiri dalam _____.<br>_____ | Rotasikan _____,<br>diikuti _____<br>yang dibuka ke sisi.                         | Lontarkan objek sfera<br>_____<br>_____   |

(b) Acara melempar

| Fasa persediaan   | Fasa putaran  | Fasa lemparan dan ikut lajak  |
|---|---|---|
|  |        |  |
| Pegang _____<br>dengan betul. Berdiri<br>dalam _____.<br>_____                      | Pusing dan rendahkan _____<br>_____<br>Rotasikan _____ dan buka<br>tangan _____.<br>_____ | Ekstensikan _____,<br>ayunkan _____<br>_____ dan<br>lepaskan _____<br>serta _____.    |