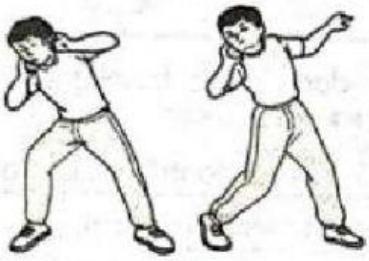
PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

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.

(a) Acara lontaran

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

(b) Acara melempar

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

LIVEWORKSHEETS