

Lompat Lentang, PJ Tahun 6

Pilih jawapan yang betul

1. Apakah urutan teknik yang betul dalam teknik lompat tinggi gaya Fosbury Flop?

- A. Lari landas -> lonjakan -> layangan -> pendaratan
- B. Lari landas -> lonjakan -> pendaratan -> layangan
- C. Lari landas -> layangan -> lonjakan -> pendaratan

2. Bagaimanakah cara pendaratan dalam teknik lompat tinggi gaya Fosbury Flop?

- A. Jatuhkan bahagian depan badan di atas tilam pendaratan
- B. Jatuhkan bahagian belakang badan di atas tilam pendaratan
- C. Jatuhkan bahagian sisi badan di atas tilam pendaratan

3. Apakah yang akan terjadi sekiranya semasa membuat lompatan dalam sukan lompat tinggi, kaki anda terkena palang menyebabkan palang jatuh?

- A. Memperoleh mata
- B. Lompatan berjaya
- C. Lompatan gagal

4. Untuk tujuan keselamatan, tilam pendaratan yang bagaimanakah perlu digunakan?

- A. tebal dan keras
- B. tebal dan lembut
- C. nipis dan keras

5. Untuk peringkat, palang jenis apakah yang biasa digunakan untuk meningkatkan keyakinan diri murid dalam sukan lompat tinggi?

- A. plastik
- B. logam
- C. besi