

Nama:

Kelas:

Tarikh:

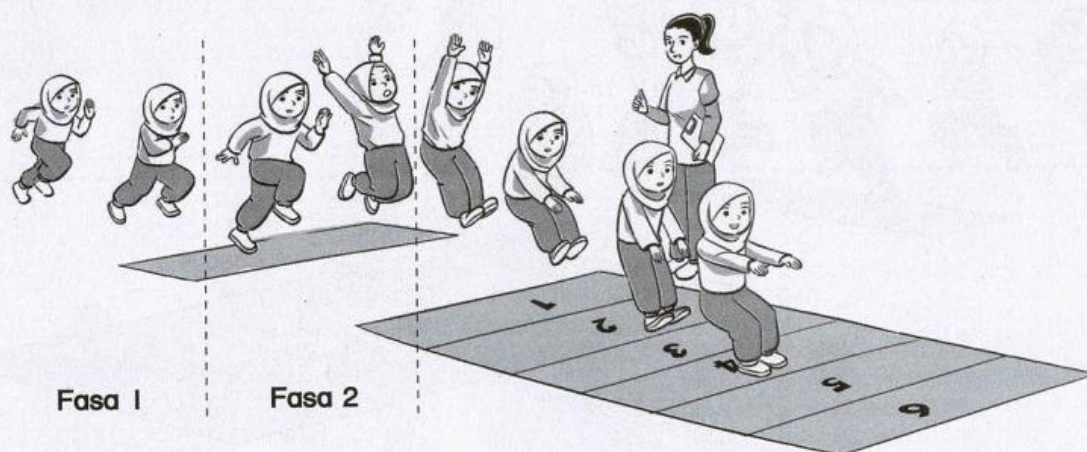
B. Lompatan

PBD
Formatif

Lompat dan Terbang

Buku Teks: m.s. 38 – 39

Tandakan (✓) pada teknik yang betul untuk jarak lompatan yang jauh. Kemudian, lakukan aktiviti tersebut mengikut fasa. SPI.10.1, 2.10.1, 5.2.1 TP3 TP4



1. Fasa 1 ialah fasa ...

lonjakan ☐

layangan ☐

lari landas ☐

2. Fasa 2 ialah fasa ...

pendaratan ☐

lari landas ☐

lonjakan ☐

3. Di fasa 1, murid perlu ...

Berlari pantas menuju ke papan lonjak ☐

Berjalan pantas menuju ke papan lonjak ☐

Berjalan kemudian berlari pantas ke papan lonjak ☐

4. Di fasa 2, murid perlu ...

Melompat kuat dengan dua belah kaki di papan lonjak ☐

Melonjak pantas dengan dua belah kaki di papan lonjak ☐

Melonjak dengan sebelah kaki yang dominan di papan lonjak ☐