

Nama:

Kelas:

Tarikh:

PBD
Formatif

Lompat Layangan

Buku Teks: m.s. 5

Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul berkaitan aktiviti lompat layangan. Kemudian, lakukan aktiviti ini dengan pengawasan guru. SPI.2.1, 2.2.1, 5.1.4 TP2 TP3

ayun tangan ke atas

melonjak dengan dua belah kaki

fleksikan lutut

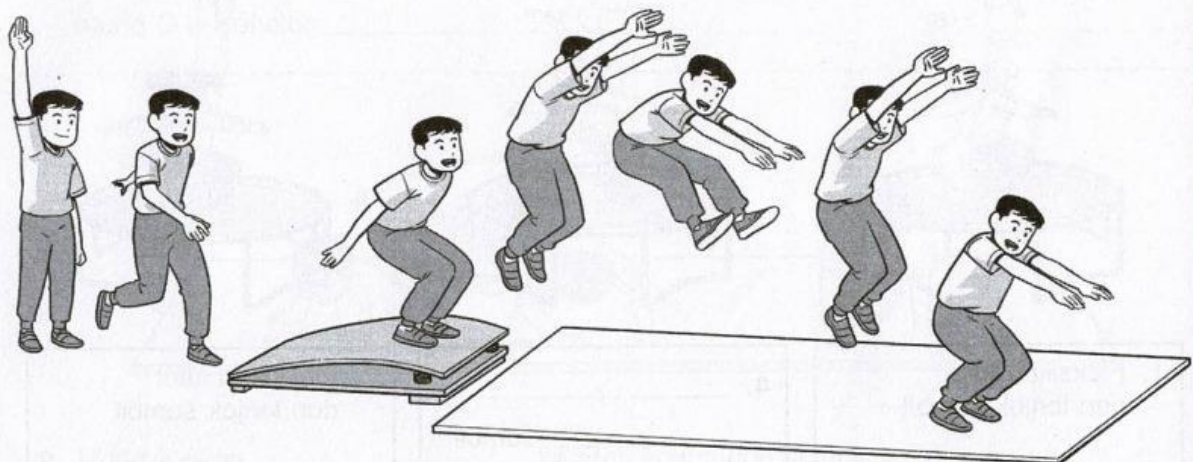
pengawasan guru

berdiri tegak

mendarat atas

papan anjal dan tilam gimnastik

pantas dan terkawal



1. Lompat layangan dilakukan dengan menggunakan
2. Mulakan dengan larian landas yang
3. Kemudian, di atas papan anjal.
4. Hambur dengan kedua-dua belah kaki sambil
5. kedua-dua belah kaki serentak di atas tilam gimnastik.
6. Semasa mendarat dan tangan lurus ke hadapan.
7. Seterusnya dengan kedua-dua belah tangan rapat di sisi.
8. Lakukan aktiviti lompat layangan dengan