Subjek : Pendidikan Jasmani

Tahun: 3

Tajuk: Hambur Rendah Tinggi

Sila tonton video dibawah :

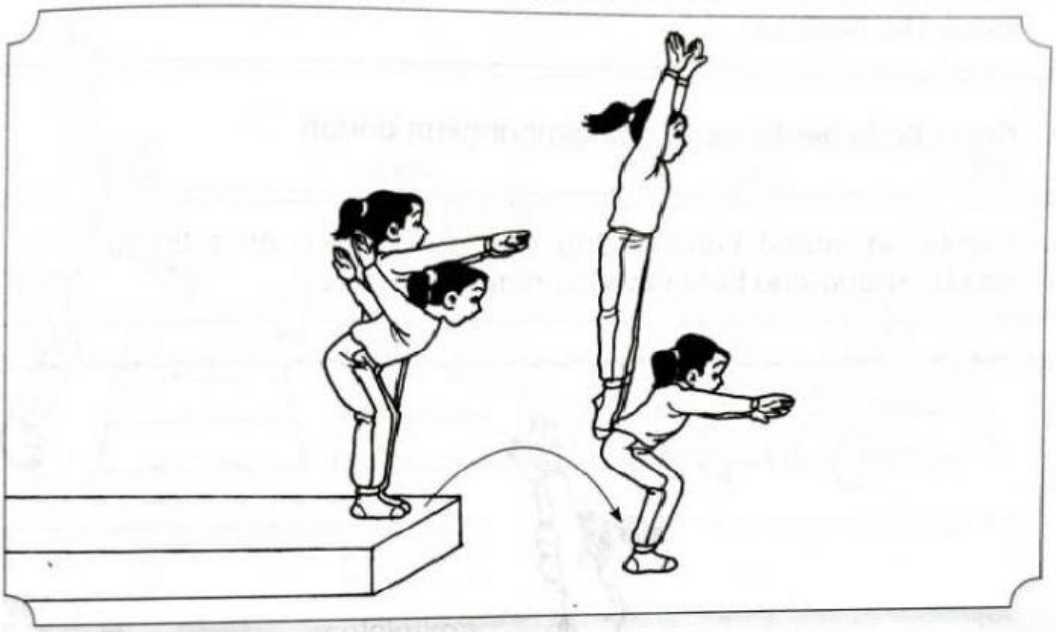
Perhatian: Murid-murid boleh mencuba melakukan aktiviti ini dirumah dengan pengawasan ibubapa. Dan melakukan **aktiviti ini adalah tidak wajib**. Murid-murid boleh memilih untuk melakukan aktiviti ini atau tidak.

LIVEWORKSHEETS

1. **Lengkapkan langkah – langkah kemahiran menghambur kaki dalam aktiviti dibawah:**

mendarat	**kurang daya**	**pengawasan**	**melakukan**
hambur	**mengimbangkan**	**lurus**	**menghayun**

Langkah Menghambur Kaki

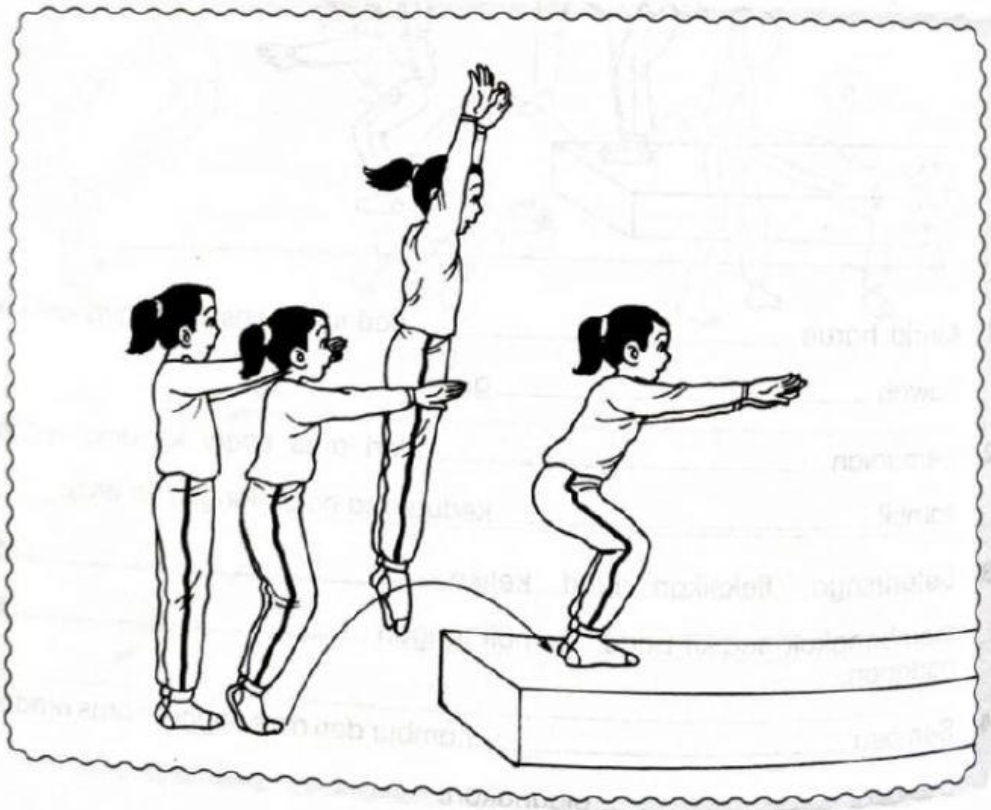


1. Murid harus _____ badan di atas tilam gimnastik di bawah _____ guru.
2. Kemudian, _____ dari aras tinggi ke aras rendah sambil _____ kedua-dua belah tangan ke atas.
3. Seterusnya, fleksikan lutut ketika _____ serta membongkok sedikit badan sambil tangan _____ ke hadapan.
4. Semasa _____ hambur dari aras tinggi ke aras rendah, _____ digunakan.

LIVEWORKSHEETS

2. Nomborkan cara melakukan hambur kaki aras rendah ke aras timggi berdasarkan gambar yang diberikan.

1. Seterusnya, kamu perlu fleksikan lutut sebelum menghamburkan kaki.	
2. Fleksikan lutut ketika mendarat serta bongkok badan dan tangan ke hadapan.	
3. Kamu perlu berdiri serta mengimbangkan badan.	
4. Kemudian, murid hambur dari aras rendah ke aras tinggi sambil kedua-dua belah tangan diayun ke atas.	



LIVEWORKSHEETS