

PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3
OLAHRAGA HARAPAN (LOMPATAN)

Jawab semua soalan di bawah.

1. Maksud melompat ialah aktiviti _____ ke udara dengan menggunakan _____ atau _____.

2. Senaraikan 5 kebaikan melompat.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

3. Suaikan asas lompatan yang sesuai berdasarkan gambar di bawah.



Melompat dengan menggunakan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kiri atau sebaliknya



Melompat dengan menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama.



Melompat dengan menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah