

## KUIZ PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

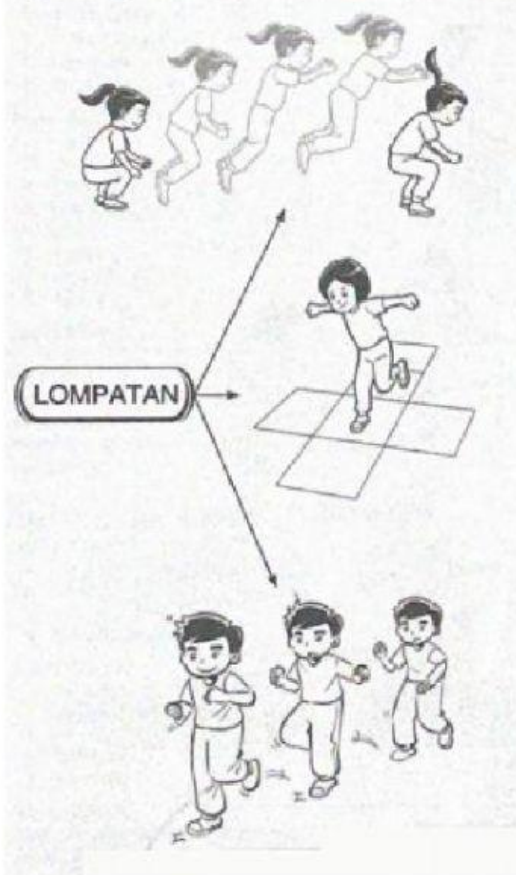
### Jauhku Melompat

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas : \_\_\_\_\_

#### UNIT 6: Olahragawan Harapan

##### **PBD** JAUHKU MELOMPAT

Lakukan aktiviti lompatan seperti dalam rajah. Isikan tempat kosong dengan ayat yang betul. SPI 9.1, 1.9.2, 1.9.3, 2.9.1, 5.2.2



1.

2. Postur badan tegak semasa melompat.

3.

4.

5. Postur badan tegak semasa melompat.

6. Lakukan lompatan mengikut kemampuan.

7.

8.

9. Lakukan lompatan mengikut kemampuan.

Melompat dan mendarat dengan kaki yang berbeza.

Melompat dan mendarat menggunakan kedua-dua belah kaki.

Imbangkan badan ketika mendarat atas satu kaki.

Fleksi lutut ketika mendarat.

Melompat dan mendarat dengan kaki yang sama.