

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TINGKATAN 3
 UNIT 6: OLAHRAGA ASAS
 By: Lokman Fadhlil bin Abdul Hamid
LOMPAT KIJANG

NAMA:

TINGKATAN:

Pilih jawapan yang sesuai bagi soalan-soalan di bawah.

1. Pilih jenis lonjakan yang bersesuaian dengan pernyataan di bawah

	Pernyataan
A	Lonjakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama
B	Melonjak sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang satu lagi
C	Melonjak sebelah kaki dan mendarat di kawasan mendarat dengan kedua-dua belah kaki

Lonjakan pertama (hop)	
Lonjakan kedua (step)	
Lonjakan ketiga (jump)	

2. Dalam acara lompat kijang, apakah nama fasa-fasa yang terlibat?

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TINGKATAN 3
UNIT 6: OLAHRAGA ASAS

By: Lokman Fadhlil bin Abdul Hamid

LOMPAT KIJANG

3. Namakan fasa-fasa yang terdapat dalam acara lompat kijang berdasarkan gambar-gambar berikut.







