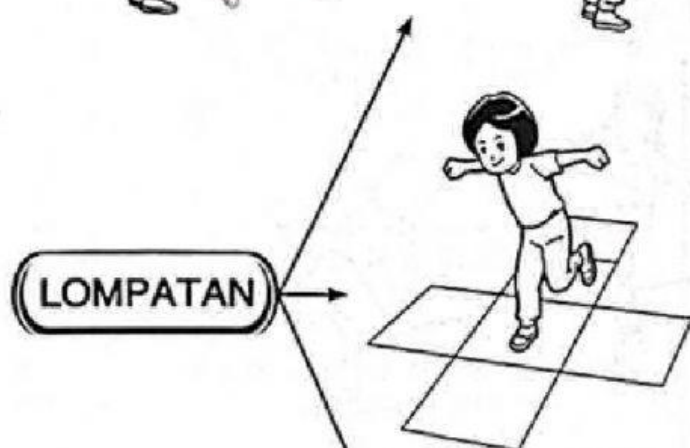


UNIT 6: Olahragawan Harapan

Buku Teks: m.s. 33 – 39

PBD JAUHKU MELOMPAT

Lakukan aktiviti lompatan seperti dalam rajah. Isikan tempat kosong dengan ayat yang betul. SP1.9.1, 1.9.2, 1.9.3, 2.9.1, 5.2.2



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

- Melompat dan mendarat dengan kaki yang berbeza
- Postur badan tegak semasa melompat
- Melompat dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki
- Fleksi lutut semasa mendarat
- Melompat dan mendarat dengan satu kaki yang sama
- Imbangkan badan semasa mendarat atas satu kaki
- Lakukan lompatan mengikut kemampuan

TP