

**Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Lompat Lentang (Tahun 6)**

Rujuk buku teks PJ m/s 42 dan 43



LAMPIRAN PdPR PJK Tahun 6 Minggu 27

1. Mengapakah **sudut lompatan** dan **lonjakan kaki** perlu dilakukan ketika lompat tinggi gaya Fosbury Flop?

2. Nyatakan **4 fasa** lompat tinggi gaya Fosbury Flop.

i. _____

ii. _____

iii. _____

iv. _____

3. Mengikut gaya Fosbury Flop, pelompat akan menuju ke palang dengan _____ palang. Gaya ini memerlukan larian dilakukan dengan cepat dan _____.