PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6
TAJUK: UNIT 4 OLAHRAGA/ LOMPAT LENTANG

NAMA: _____ **KELAS:** _____ **TARIKH:** _____

SP 1.10.1, 5.2.2
TP6
LENGKAPKAN TEMPAT KOSONG DI BAWAH. (Rujuk buku teks PJ Tahun 6 m/s 42)

1. Teknik lompat tinggi gaya lentang juga dikenali sebagai lompat tinggi gaya _____ telah diperkenalkan oleh _____, iaitu seorang atlet lompat tinggi dari _____.
2. Richard Douglas Fosbury telah memenangi pingat _____ acara lompat tinggi di Sukan Olimpik _____ dengan ketinggian palang _____ meter.

Ansur Maju Teknik Lompat Tinggi Gaya Fosbury Flop

Ansur Maju 1

1. Murid berdiri _____ tilam.
2. Angkat kedua-dua belah tangan dan fleksi sedikit _____.
3. Lonjak dan _____ dengan bahagian belakang badan.

Ansur Maju 2

1. Sediakan _____ seperti dalam rajah.
2. Lonjak melepasi palang dan mendarat dengan bahagian _____ badan. Kawal kaki ketika melepasi _____.
3. Naikkan ketinggian _____.
4. Ulang melonjak melepasi halangan dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

Ansur Maju 3

1. Lari tiga Langkah menuju palang atau halangan.
2. Lonjak dengan kaki _____.
3. Kawal pergerakan _____ dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

LIVEWORKSHEETS