

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4: LOMPAT MELEPASI HALANGAN

Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

belakang	badan	kaki	melonjak	lompat tinggi
Lompat Melepati Halangan yang Tinggi			Lompat Melepati Halangan yang Rendah	

1. Kita mesti mendarat dengan menggunakan sebelah _____ apabila melompat melepasi halangan yang rendah.
2. Kita perlu mendarat dengan menggunakan bahagian _____ badan apabila melompat melepasi halangan yang tinggi.
3. Kemahiran melepasi halangan memerlukan kemahiran asas seperti _____ dan melayangkan _____
4. Lompat melepasi halangan merupakan asas kepada acara _____.
5. Nyatakan nama aktiviti-aktiviti di bawah.

