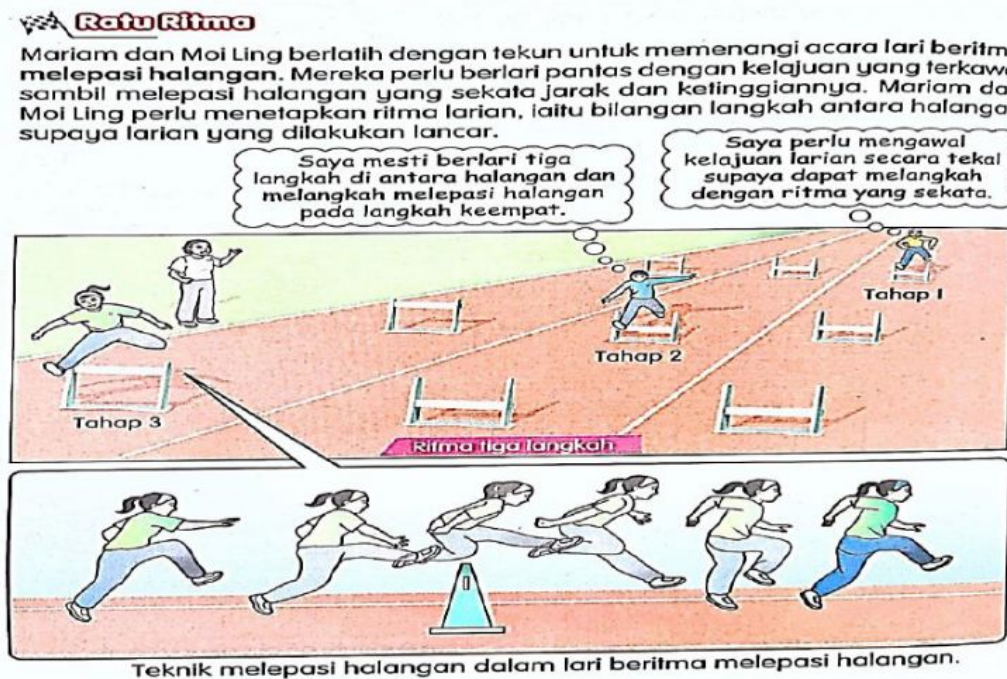


PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6
TOPIK: LARI BERITMA MELEPASI HALANGAN
SP 1.9.1, 2.9.1, 5.2.2/ TP2 & TP3

NAMA: _____ KELAS: _____ TARIKH: _____

TEKNIK RITMA TIGA LANGKAH



1. Murid memulakan larian pantas dan cuba melepasi tiga _____ yang sekata jarak dan ketinggiannya., iaitu tahap 1, tahap 2 dan tahap 3
2. Murid perlu mengawal _____ larian seara tekal supaya dapat melangkah dengan ritma sekata.
3. Murid perlu berlari tiga _____ di antara halngan dan melangkah halangan pada langkah yang keempat.
4. Murid perlu melakukan teknik yang sesuai sewaktu _____ halangan.
5. Murid yang tiba di tahap ketiga terlebih dahulu ialah _____.