

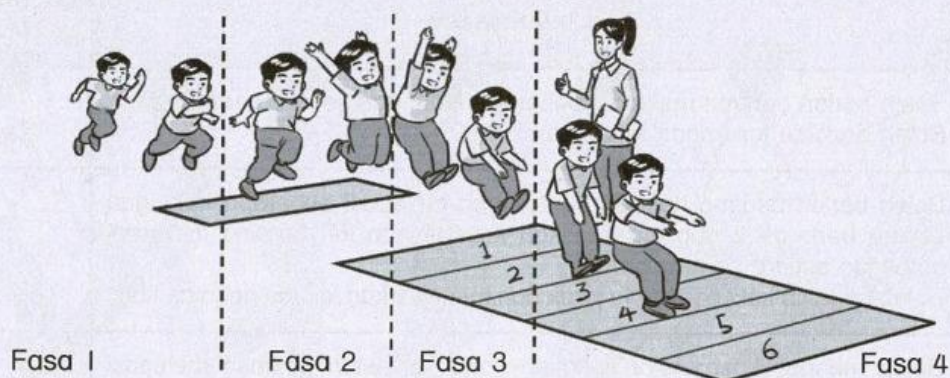
B. Asas Lompatan

PBD
Formatif

Layanganku

Buku Teks: m.s. 38 – 39

Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul tentang lakuan pada fasa dalam lompat jauh. Kemudian, lakukan aktiviti ini dengan betul dan selamat. SP1.10.1, 2.10.1, 5.2.2 TP1 TP2 TP3



1. Fasa 1 ialah fasa _____.
2. Di fasa ini, murid perlu _____ menuju ke _____.
3. Fasa 2 ialah fasa _____.
4. Di fasa ini, murid perlu melonjak dengan _____ di papan lajak.
5. Fasa 3 ialah fasa _____.
6. Di fasa ini, murid perlu _____ kedua-dua belah tangan _____.
7. Fasa 4 ialah fasa _____.
8. Di fasa ini, murid perlu _____ kedua-dua belah _____ ke hadapan.
9. Kemudian, ayunkan _____ ke atas dan dibawa ke bawah.
10. _____ kedua-dua belah kaki serentak sambil _____.

pendaratan	mendarat	layangan	ke atas	lari landas
kaki	hulurkan	fleksikan lutut	ayunkan	berlari pantas
lonjakan	tangan	papan lonjak	sebelah kaki yang dominan	