

PENDIDIKAN JASMANI
TAHUN 3

UNIT 6 : OLAHRAGAWAN HARAPAN

TAJUK : JAUHKU MELOMPAT

NAMA: KELAS:

Jauhku Melompat

Mei Lin berlatih melompat untuk mencapai jarak yang jauh.
Cuba lakukan aktiviti di bawah bersama-sama rakan.

Stesen A

Saya boleh
melakukan
aktiviti ini.

Lakukan lompatan
dan mendarat
dengan
kedua-dua
belah kaki.

1 mata

2 mata

3 mata

4 mata

Stesen B

Postur badan
berkeadaan
tegak semasa
melompat.

Lakukan lompatan
dan mendarat
dengan satu kaki
yang sama.

36
KPM





Berang Skor Jauhku Melompat	
Nama	Stesen A
Anding	4
Najmi	4
Mei Lin	3
Susan	3

Gabungkan dua atau tiga lompatan supaya menjadi satu turutan pergerakan asas lompatan.



Bina jadual skor markah aktiviti dengan menggunakan perisian komputer. Cetak dan catat pencapaian kamu.



191, 192, 193, 291, 522

37
KPM





CIKGU FARRAH 611

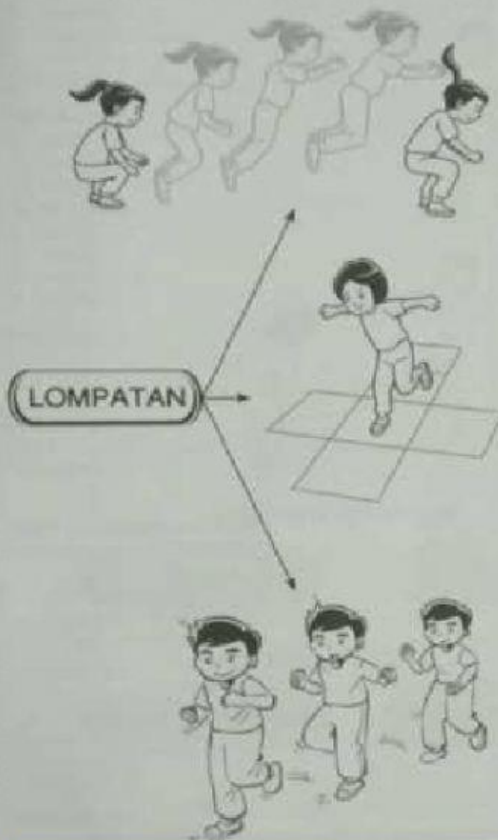
LATIHAN

UNIT 6: Olahragawan Harapan

Buku Teks: m.s. 33 – 39

PBD JAUHKU MELOMPAT

Lakukan aktiviti lompatan seperti dalam rajah. Isikan tempat kosong dengan ayat yang betul. SPI.9.1, 1.9.2, 1.9.3, 2.9.1, 5.2.2



1.

2.

Postur badan tegak semasa melompat

3.

4.

5.

Postur badan tegak semasa melompat

6.

Lakukan lompatan mengikut kemampuan

7.

8.

9.

Lakukan lompatan mengikut kemampuan

Melompat dan mendarat dengan kaki yang berbeza

Fleksi lutut semasa mendarat

Imbangkan badan semasa mendarat atas satu kaki

Melompat dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki

Melompat dan mendarat dengan satu kaki yang sama