

LATIHAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

TARIKH : 28/7/2021

KELAS : HIBISCUS

GURU : PUAN NORAZA HASHIM

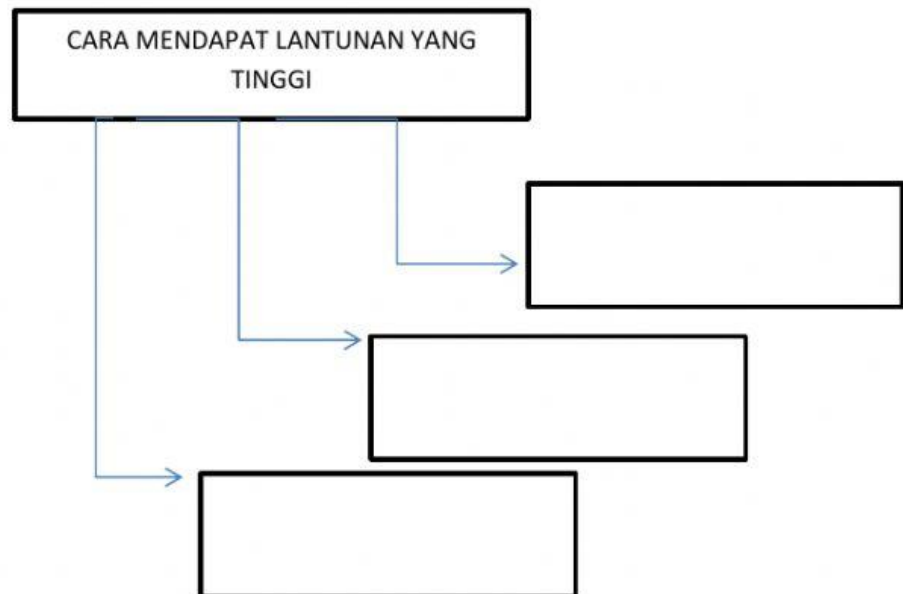
TAJUK : UNIT 1 – LANTUN TRAMPOLIN

A) PADANKAN NAMA PERGERAKAN DALAM AKTIVITI TRAMPOLIN.

		Tuck
		Pike
		Straddle

B) PILIH JAWAPAN YANG BETUL. TULIS PADA RUANGAN YANG DISEDIAKAN.

Ayun tangan ke atas dengan kuat dan lurus	Guna kuasa otot untuk lonjakan
Rendahkan pusat graviti	Mendengar taklimat keselamatan



C) TULISKAN NOMBOR MENGIKUT URUTAN UNTUK LANTUNAN TINGGI.