

NAMA PENUH HURUF BESAR

KELAS

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6

UNIT 4 : JUARA OLAHRAGA

TAJUK : LOMPAT LENTANG

Arahan:

1. Rujuk buku teks m/s 42
2. Seret dan susun langkah ansur maju mengikut urutan yang betul.

Ansur Maju 1



Lonjak dan mendarat dengan bahagian belakang badan

Berdiri membelakangkan tilam.

Angkat kedua-dua belah tangan dan fleksi lutut.

Ansur Maju 2



Ulang melonjak melepasi halangan dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

Naikkan ketinggian halangan.

Lonjak melepasi palang dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

Sediakan palang seperti dalam rajah.

Ansur Maju 3



Lari tiga langkah menuju palang atau halangan

Kawal pergerakan badan dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

Lonjak dengan kaki dominan.