

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5 LOMPAT TERBANG

**MARI KITA
SAMA-SAMA
MENONTON
VIDEO
PEMBELAJARAN**



 **LIVEWORKSHEETS**

**LATIHAN :
SERET JAWAPAN KE DALAM KOTAK KOSONG DI BAWAH .**

Hulurkan kedua-dua belah kaki ke hadapan. Ayunkan tangan ke atas dan di bawa ke bawah. Fleksikan lutut untuk mengurangkan hentakan

Ayunkan ke dua-dua belah tangan ke atas

Melonjak dengan menggunakan kaki yang dominan (bergantung kepada keselesaan pelompat) di papan lonjak

Berlari dengan kelajuan yang maksimum tetapi terkawal menuju ke papan lonjak

FASA LARI LANDAS
PENUJUAN

FASA LONJAKAN

FASA LANYANGAN

FASA PENDARATAN