



PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

BERSAMA CIKGU IDA



PENDIDIKAN
JASMANI
dan
PENDIDIKAN
KESIHATAN

TAHUN
5
BUKUAN KE-5

KSSR

STANDARD PEMBELAJARAN

1.11.1 Melontar objek berbentuk sfera pada satu jarak dari kedudukan power position.

2.11.1 Menjelaskan perkaitan antara kelajuan lakuan lontaran dengan jarak lontaran objek berbentuk sfera.

5.1.4 Mengenal pasti ruang selamat untuk melakukan aktiviti.

**Buku teks
PJPK muka
surat :**





**BALINGAN
LONTARAN BERKUASA
(LONTAR PELURU)**

APA ITU LONTAR PELURU



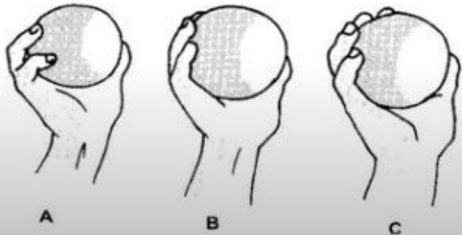
➤ LONTAR PELURU – ACARA PADANG

❖ Melontar dalam pergerakan menolak satu bola logam besi berat sejauh yang boleh.



CARA PEGANG PELURU

- Peluru harus terletak atas tapak jari-jari.
- Pergelangan tangan haruslah membengkok lurus (fleksi)
- Tidak boleh memegang peluru di tapak tangan.



TEKNIK MEMEGANG PELURU DENGAN 5 JARI

- ❑ Kelima-lima jari digunakan
- ❑ Ibu jari dan jari kelinking mengimbangi kedudukan peluru.



FASA-FASA LONTAR PELURU POWER POSITION

FASA PERSEDIAAN

- Pegang objek sfea dengan betulnya.
- Letakkan di tepi leher dab di bawah telinga.
- buka kaki seluas bahu, dalam posisi power position.



Power position ialah kedudukan dada, lutut dan hujung kaki berada di garisan yang sama.

FASA GELUNGSURAN

- Rotasikan pinggul, diikuti bahu dan siku yang dibuka ke sisi.



FASA LONTARAN DAN PEMULIHAN

- Lontarkan objek sfera laju ke hadapan serta ikut lajak.
- Lontarkan objek sfera laju ke atas dan ke hadapan dengan ekstensikan siku untuk mendapatkan jarak yang jauh.



Tolakan kaki dan kelajuan lakuan semasa melontar akan membantu mendapatkan lontaran yang jauh.

PANDUAN KESELAMATAN



- Pastikan tiada sesiapa berada di kawasan lontaran.
- Simpan objek berbentuk sfera yang dilontar selepas semua lontaran selesai.
- Pastikan alatan selamat untuk digunakan.



ALATAN PDPR MELONTAR

Kamu semua boleh gunakan apa sahaja yang ada dirumah untuk dijadikan alat melontar yang penting ianya berbentuk sfera dan selamat digunakan.

Keselamatan harus diutamakan!!!



**SEKIAN,
TERIMA KASIH**

