



Nama : _____

Kelas : 5

UNIT 6 : OLAHRAGA ASAS (LARIAN BERHALANGAN)

Standard Kandungan	2.9 Mengaplikasikan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas berlari.
Standard Pembelajaran	2.9.4 Memerihai aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan.
Hasil pembelajaran	Menjawab dengan betul sekurang-kurangnya 2 daripada 3 aksi kaki dan tangan semasa lari beritma melepasi halangan dalam lembaran kerja.

Arahan soalan :

Labelkan huraian fasa larian berhalangan di bawah dengan pilihan jawapan yang betul.

Fleksikan lutut kaki belakang ke sisi dan hadkan ke luar. Jatuhkan kaki hadapan apabila kaki belakang melepasi halangan. Ayunkan tangan dengan pantas supaya berkoordinasi dengan kaki.

Lari landas menuju ke halangan

Angkat dan lunjurkan kaki hadapan dengan pantas untuk melepasi halangan.



Fasa Permulaan



Fasa Lonjakan



Fasa Pendaratan