

PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESEHATAN TINGKATAN 1

Unit 5: Olahraga Asas

~cikgunurulfazlina@eSTAG~

Isikan ruang kosong dengan jawapan yang betul.

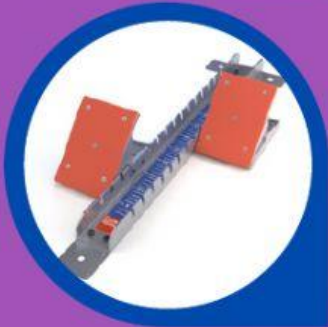
Taipkan perkataan dengan huruf kecil sahaja.

1. Olahraga merupakan salah satu sukan _____ di dunia.
2. Acara 100 meter, 200 meter dan 400 meter adalah dalam kategori acara _____.
3. Penggunaan blok _____ adalah diwajibkan dalam acara lari pecut.
4. Pelari perlu mendapatkan kuasa _____ semasa memulakan larian.
5. Pertukaran _____ yang lancar adalah kelebihan yang besar kepada pelari acara lari berganti-ganti.
6. Pelari terpantas dalam sebuah pasukan akan diletakkan sebagai pelari _____.
7. Gaya 'Fosbury Flop' dalam acara lompat tinggi memerlukan atlit untuk mendarat menggunakan _____.
8. Lompatan yang berkesan memerlukan kelajuan larian landas yang _____.
9. Atlit lontar peluru memegang peluru dengan tangan yang _____.
10. Sudut yang baik untuk melontar peluru adalah _____ darjah.

Padankan gambar dengan sukan yang berkaitan.
Klik pada gambar dan tarik garisan ke jawapan yang betul.



Lompat tinggi



Lontar Peluru



4x100 meter

