

NAMA : _____

KELAS : _____

LARIAN

Pecut dan Laju (buku teks m/s 34 dan 35)

CIKGU ROSLEEN



- A. Lengkapkan teknik larian pecut yang betul untuk mendapatkan kelajuan larian yang maksimum.

Berlari atas bebola kaki

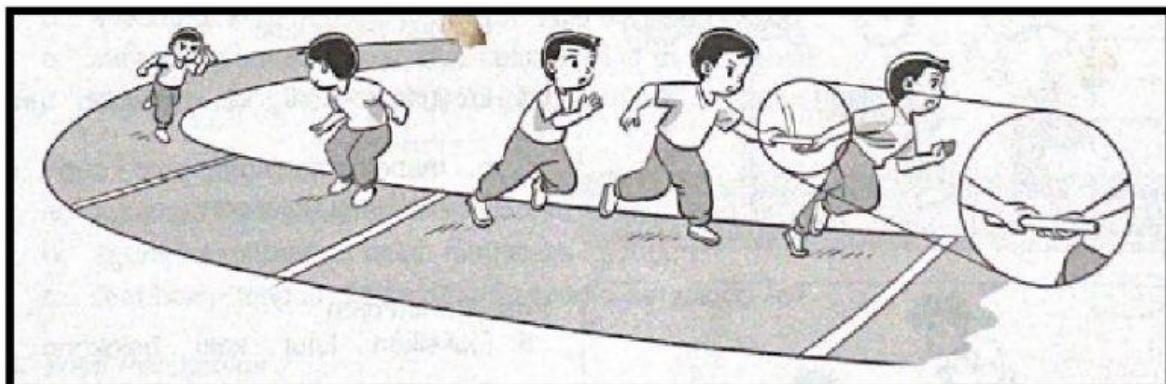
Lutut diangkat tinggi

Tangan diayun pantas

Badan condong sedikit ke hadapan

The illustration shows a boy in a grey t-shirt and grey pants performing a running kick. Four numbered callouts point to different parts of his body: 1. points to his right leg as it kicks forward; 2. points to his left arm as it swings back; 3. points to his right arm as it swings forward; 4. points to his torso as it leans slightly forward.

- B. Pilih perkataan yang betul tentang kemahiran menghantar dan menerima baton.



Menghantar Baton

Ayunkan baton dari
_____ kepada
rakan yang sedang bersedia untuk
_____ baton.

Menerima Baton

Hulurkan tangan ke
_____ dengan tapak
tangan menghadap ke
_____ untuk menerima
baton. _____ baton
dan teruskan larian.