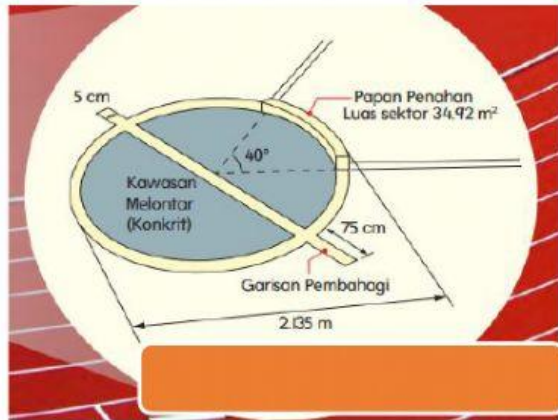


UNIT 5: OLAHRAGA ASAS

LATIHAN PBD

1. Lengkapkan gambar rajah di bawah.



2. Lari pecut merujuk kepada larian terpacu yang memerlukan kelajuan yang tinggi dan menggunakan sistem tenaga _____. Acara 100 meter, 200 meter dan 400 meter dikategorikan sebagai acara lari pecut.
3. Lengkapkan tip selamat berikut.



Tip Selamat

1. Pakai pakaian yang sesuai.
2. _____
3. Lakukan aktiviti memanaskan badan dengan berjoging dan melakukan regangan.
4. Pastikan kawasan tempat berlari luas dan bebas daripada objek atau benda yang berbahaya.

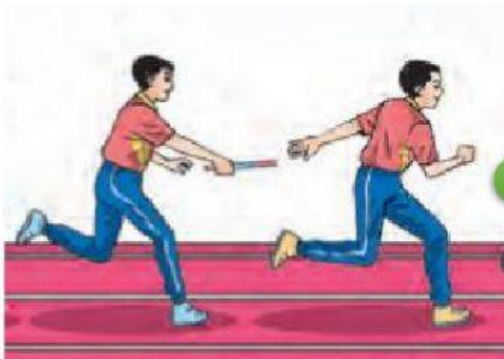
4. Tuliskan urutan yang betul bagi fasa lari pecut berikut. (Isikan nombor 1, 2 atau 3)

Kedudukan “Sedia”

Berlepas dari Blok Permulaan

Kedudukan “Ke Garisan”

5. Padankan setiap yang berikut dengan jawapan yang betul.



Pertukaran baton gaya visual



Pertukaran baton gaya tanpa visual

6. Jason menggunakan kaki kirinya untuk melonjak dalam acara lompat tinggi gaya *Fosbury Flop*. Pada bahagian sisi manakah Jason harus memulakan larian landasnya?

Sisi Kanan

Sisi Kiri

7. Tuliskan urutan yang betul dalam fasa Lontar Peluru Gaya *Parry O'Brien*. (Isikan nombor 1, 2, 3 atau 4)

Fasa Gelongsoran

Fasa Lontaran

Fasa Pemulihan

Fasa Persediaan