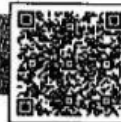


UNIT 6 Mengejar Juara

(A) Asas Berlari

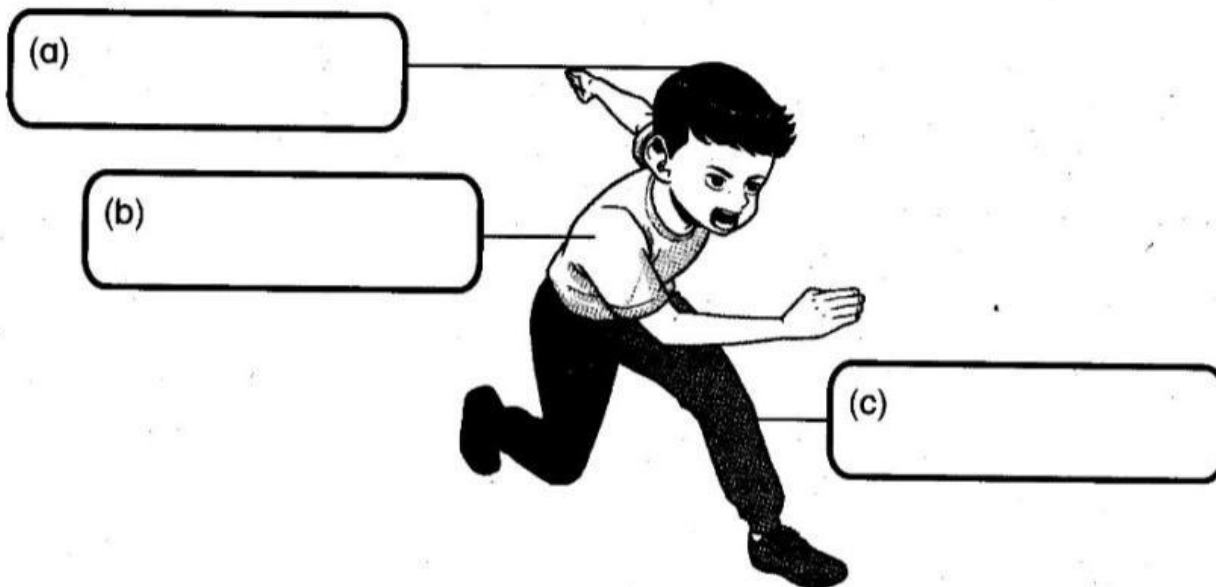
PBD
Formatif



Aktiviti Interaktif

Isi tempat kosong berkaitan postur badan ketika berlari. SPI.9.1, I.9.2 2.9.1, 2.9.2, 2.9.3, 5.3.3 **TP1 TP2**

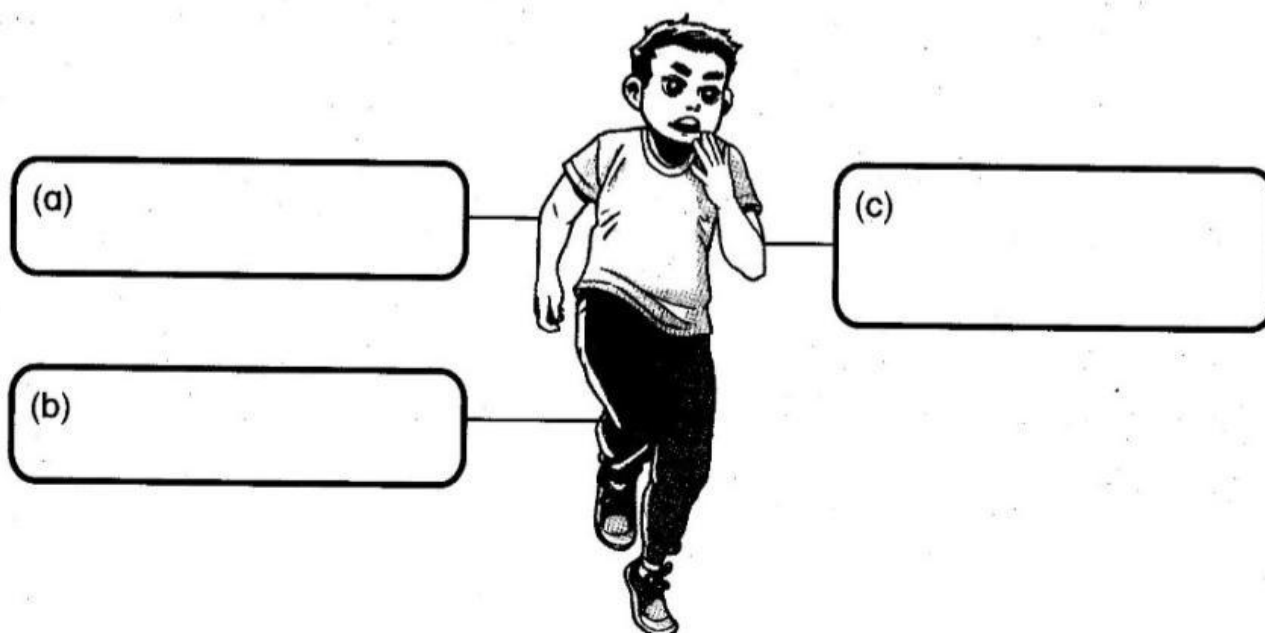
1. Di laluan lurus



Aktiviti Interaktif



2. Di selekoh



Nama:

Kelas:

Tarikh:

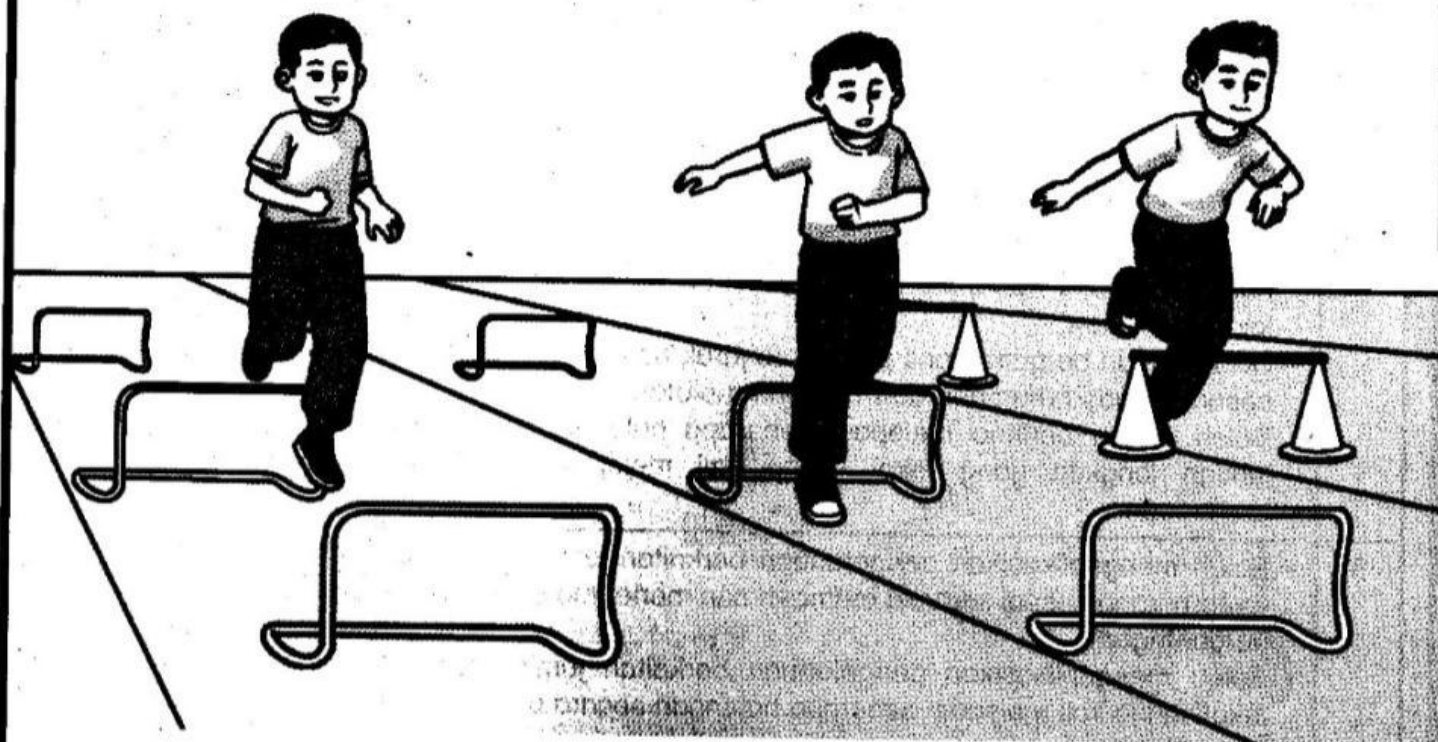
(A) Asas Berlari

PBD
Formatif



Video

Lakukan aktiviti larian berhalangan bersama rakan. Kemudian, gariskan jawapan yang betul berkaitan lari berhalangan. SPI.9.3, 2.9.4, 5.2.4 TP2 TP3 TP4



1. Kekalkan kelajuan larian untuk dapatkan (jumlah , jarak) langkah yang tepat setiap kali melepasi halangan.
2. Langkah yang (kecil , besar) menyebabkan jumlah langkah antara halangan berkurangan.
3. Apabila kelajuan larian (bertambah , berkurang), (jarak , jumlah) langkah juga bertambah.
4. Antara faktor yang menyebabkan langkah yang besar termasuklah (berat badan , ketinggian) atlet dan juga (saiz , kelajuan) langkah larian.