

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TINGKATAN 3
 UNIT 6: OLAHRAGA ASAS
 By: Lokman Fadhlil bin Abdul Hamid
LEMPAR CAKERA

NAMA:

TINGKATAN:

Pilih jawapan yang sesuai bagi soalan-soalan di bawah.

1. Pilih jawapan yang bersesuaian dengan pernyataan di bawah

	Pernyataan
A	Ketinggian, sudut dan halaju pelepasan
B	Persediaan, kedudukan kuasa, lemparan dan pemulihan
C	Pergelangan tangan perlu dalam keadaan relaks dan lurus
D	Tempat cakera dilempar dari bulatan yang berukuran 2.5 meter
E	Lemparan yang mendarat dalam sektor balingan dan atlet hanya meninggalkan melalui bahagian belakang setelah cakera mendarat

Lemparan sah	
Sangkar lempar cakera	
Kaedah memegang cakera	
Faktor mendapat lemparan jauh	
Fasa-fasa dalam melempar cakera	

2. Namakan fasa-fasa yang terdapat dalam acara lempar cakera berdasarkan gambar-gambar berikut.







