PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

TAJUK : ANEKA LARIAN

NAMA :

KELAS :

Sila tonton video ini sebelum menjawab soalan

LIVEWORKSHEETS

1. **Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai**

Ayuanan tangan	**Pandang ke depan**	**luas**
dicondongkan	**Pecut jarak dekat**	**lutut**

a) Ini ialah lari _____

b) Kepala perlu ditegakkan dan serta _____ semasa Melakukan larian.

c) Badan pelari hendaklah _____ sedikit ke depan serta Tangan diayunkan aras bahu dan _____ perlu diangkat Tinggi.

d) Biasanya, _____ yang tinggi membolehkan lutut diangkat tinggi semasa berlari dan pelari boleh membuka langkah kaki yang lebih _____

LIVEWORKSHEETS

2. Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul

diayunkan	tegak	Mengangkat kaki
Hujung kaki	Perlahan jarak jauh	Menegakkan kepala
	Tapak kaki	

a) Ini ialah lari _____

b) kepala pelari harus _____ serta memandang ke depan

c) Kemudian, badan pelari perlu _____ dan tangan _____ pada paras dada.

d) Pelari tidak perlu _____ yang tinggi apabila melakukan larian ini.

e) Seterusnya, pelari berlari diatas _____ dari tumit ke _____

LIVEWORKSHEETS