

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas : \_\_\_\_\_

### Tajuk : Olahraga Asas

Aktiviti 1 : Suaikan gambar dengan nama sukan olahraga yang betul



Lompat Tinggi

Lontar Peluru

Lari Pecut

Lari Bergagar

Lempar  
Cakera

Rejam  
Lembing

### Tajuk : Pecut dan Laju

Aktiviti 2 : Lengkapkan Maklumat Lari Pecut dan Lari Berganti-ganti di bawah

Ayunkan tangan di \_\_\_\_\_  
badan ke atas dan ke  
\_\_\_\_\_

Tegakkan \_\_\_\_\_ dan  
\_\_\_\_\_ pandang ke  
hadapan

Gunakan \_\_\_\_\_ kaki  
untuk menolak badan  
ke hadapan

Tinggikan \_\_\_\_\_



Pastikan \_\_\_\_\_  
baton mempunyai  
\_\_\_\_\_ untuk memecut  
sebelum menerima  
baton.

Pertukaran baton  
hendaklah dilakukan  
dalam \_\_\_\_\_  
baton.

