

Nama:

Tarikh:

LATIHAN PENGUKURAN

6

A Jawab soalan-soalan di bawah. Kemudian, lakukan aktiviti lari berganti-ganti. SP 1.9.1 SP 1.9.2 SP 2.9.1 SP 2.9.2 SP 2.9.3 SP 5.3.3 **TP1 TP2 TP3**

1. Lengkapkan maklumat mengenai postur badan ketika berlari.

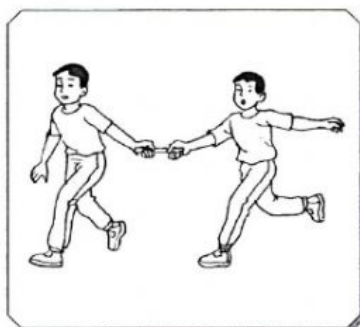


- _____ dan halakan pandangan ke hadapan.
- _____ badan ke hadapan.
- _____ lutut.



- _____ menghala ke hadapan.
- _____ ke arah selekoh.
- _____ menyilang badan menghala ke dalam.

2. Lengkapkan maklumat berdasarkan gambar di bawah.



- Acara _____ pada suatu jarak.
- Penerima baton boleh _____ di zon pertukaran baton sebelum menerima baton.
- Pemberi dan penerima baton mesti berada pada jarak yang selesa semasa pertukaran _____.

3. Apakah yang mempengaruhi kelajuan larian? **KBAT** Menganalisis

_____ langkah dan _____ langkah yang besar mempengaruhi kelajuan larian.

- SP 1.9.1** Berlari dalam laluan lurus dan selekoh dengan pelbagai kelajuan.
- SP 1.9.2** Berlari berganti-ganti pada satu jarak.
- SP 2.9.1** Menyatakan perbezaan lakuan berlari antara laluan lurus dengan laluan selekoh.
- SP 2.9.2** Menerangkan perkaitan antara lakuan berlari dengan kelajuan.
- SP 2.9.3** Menentukan jarak yang sesuai semasa memberi dan menerima alatan.
- SP 5.3.3** Memberi dan menerima maklum balas secara terbuka.

TP1	Menguasai	Belum Menguasai	Disemak oleh
TP2	Menguasai	Belum Menguasai	
TP3	Menguasai	Belum Menguasai	