

UNIT 5	OLAHRAGA ASAS
TAJUK	LARI PECUT (buku teks muka surat 78 – 81)
SASARAN	SEMUA PELAJAR TINGKATAN 1
TEMPOH PELAKSANAAN	1 MINGGU
OBJEKTIF	• Menyatakan kemahiran asas lari pecut. • Menjelaskan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran asas lari pecut. • Menerangkan aspek keselamatan dalam permainan lari pecut.

SOALAN OBJEKTIF

- Berikut merupakan acara-acara olahraga yang dipertandingkan di SUKMA untuk acara balapan, **kecuali**
 - dekathlon
 - lumba jalan kaki
 - balancing besi
 - lari berhalangan
- Antara berikut, yang manakah **bukan** dikategori acara lari pecut?
 - 100 meter
 - 200 meter
 - 400 meter
 - 800 meter
- Siapakah pemegang rekod dunia dalam acara 100 meter?
 - Usain Bolt
 - Tyson Gay
 - Khairul Hafiz Jantan
 - Watson Nyambek
- Pernyataan berikut menerangkan kedudukan "sedia" dalam acara lari pecut, **kecuali**
 - Bahu digerakkan ke hadapan.
 - Naikkan punggung melebihi paras bahu.
 - Mata memandang ke garisan penamat.
 - Pusat graviti dan berat badan dipindahkan ke bahagian bahu.
- Apakah tujuan penggunaan blok permulaan dalam acara lari pecut?
 - Memastikan kedudukan kaki selari.
 - Mendapatkan kuasa eksplosif semasa memulakan larian.
 - Membantu atlet bangun dengan lebih cepat untuk memulakan larian.
 - Membantu atlet menambah kuasa kelajuan hayunan tangan semasa berlari.

SOALAN STRUKTUR

- Lengkapkan ruang kosong di bawah dengan jawapan yang sesuai.

_____ selari dengan kedudukan badan.

Mata memandang ke garisan _____.

_____ di letakkan satu atau satu setengah tapak kaki ke _____ garisan permulaan mengikut kesesuaian.

Kaki _____ berada di hadapan.

Lutut kaki _____ menyentuh trek larian.

Jarak antara kedua-dua _____ dibuka seluas _____.

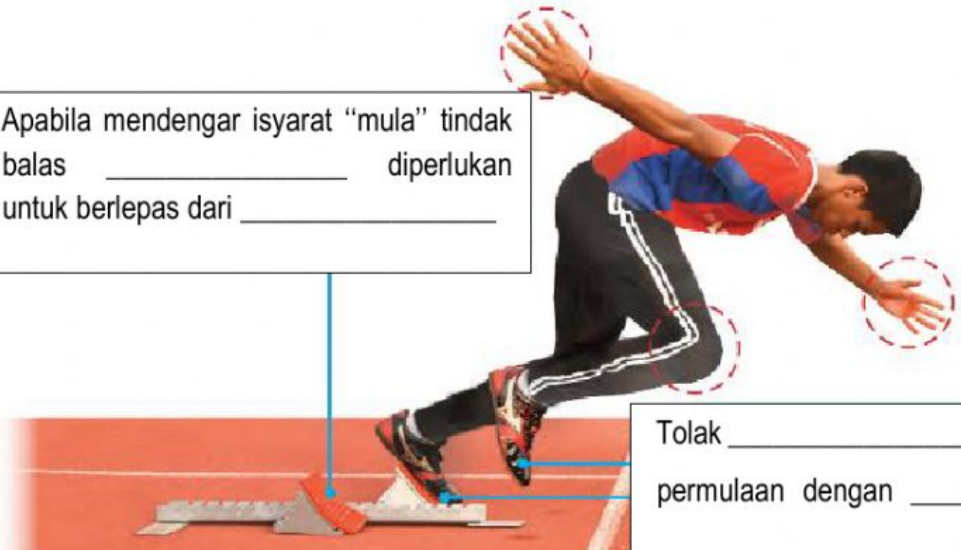
Kedudukan "Sedia"

Gerakkan bahu ke _____. Pusat _____ dan _____ badan dipindahkan ke bahagian bahu. Mata memandang ke _____.

Naikkan _____ melebihi _____



Apabila mendengar isyarat "mula" tindak balas _____ diperlukan untuk berlepas dari _____



Tolak _____ dari blok permulaan dengan _____ dan _____