

(A) ASAS BERLARI

Formula 1
Bersempena dengan Hari Sukan Sekolah Kebangsaan Taman Satria, Tawi, Chin An dan Zara menyertai acara larian.



tangan kiri menghala ke hadapan.

ke arah selekoh.



Ajukan tangan kanan badan menghala ke dalam.

Lari laju di laluan lurus.

Lari perlahan di laluan lurus.

Lari perlahan di selekoh.

MULA



Pemberi dan penerima baton mesti berada pada jarak yang selesa semasa pertukaran baton.

Hebat sungguh larian Tawi! Saya mesti mencontohnya.

INFORMASI
Zon pertukaran baton memberikan peluang kepada penerima baton untuk memecut sebelum menerima baton.



Lari berganti-ganti pada suatu jarak.

Lari di selekoh.

Litar Lumba

Adam menggemari acara
Dia berlatih bersungguh-sungguh.

Saya perlu mengekalkan kelajuan larian untuk mendapatkan jumlah langkah yang setiap kali melepasi halangan.

Rakan saya memerlukan langkah untuk melepasi halangan. Saya hanya memerlukan tiga langkah kerana langkah saya besar dan saya berlari laju.

Saya mesti cuba mengatasi semua halangan dengan pantas.

INFORMASI

- Langkah yang besar akan menyebabkan jumlah langkah di antara halangan berkurangan.
- Antara faktor yang menyebabkan langkah yang besar termasuklah ketinggian atlet dan juga kelajuan langkah larian.
- Apabila kelajuan larian bertambah, jarak langkah juga bertambah.

Sumber: Basic Coaching Manual



Senaraikan tip untuk memenangi acara larian berhalangan.

- Bentukkan kumpulan marid (4) dan lari ulang-alik tanpa berhenti melepasi halangan.
- Tentukan jarak yang sama di antara setiap halangan.
- Minta murid bermula dengan berlari anak, kemudian tambahkan kelajuan larian.
- Pastikan jumlah langkah yang telak sebelum melepasi halangan.

(9.3
29.4
52.4

(B) ASAS LOMPATAN

ICT

Buat carian di Internet tentang teknik dan gaya lompat jauh yang betul untuk memperbaiki lompatan kamu.

Sudut Terbaik

Chin An sedang berlatih untuk mencari sudut lompatan terbaik bagi mendapatkan jarak lompatan yang lebih jauh. Dia telah melakukan siri aksi berlari, melompat dan dengan kedua-dua belah kaki.

Kamu perlu berlari laju dan melonjak dengan yang besar.



PENGUKUHAN

Berdasarkan rajah di atas, nyatakan perkaitan antara sudut lonjakan dengan jarak lompatan.

(10.1
210.2
51.3