

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

UNIT 6 : LARIAN ANEKA JARAK

NAMA : _____

KELAS : _____

ISI TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG SESUAI.

pandang depan

menegakkan kepala

ayunan tangan

tegak

lutut

diayunkan

hujung kaki

tapak kaki

luas

mengangkat kaki

dicondongkan

1. Lari pecut jarak dekat

(a) Kepala perlu ditegakkan serta

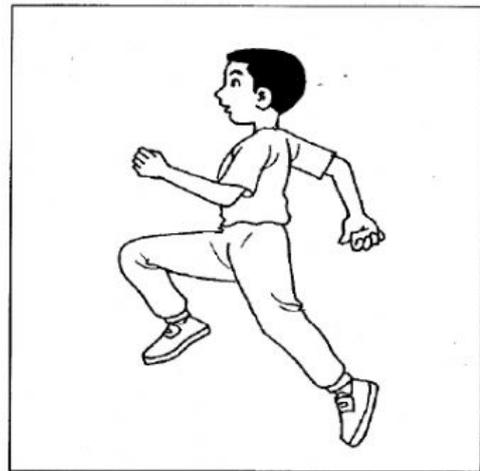
_____ semasa
melakukan larian.

(b) Badan pelari hendaklah

_____ sedikit ke
depan serta tangan diayunkan aras
bahu dan _____
perlu diangkat tinggi.

(c) Biasanya, _____ yang
tinggi membolehkan lutut diangkat
tinggi semasa berlari dan pelari

boleh membuka langkah kaki yang lebih _____.



2. Lari pecut jarak jauh

(a) Pelari harus _____
serta memandang ke depan.

(b) Kemudian, badan pelari perlu

_____ dan
tangan _____
pada aras dada.

(c) Pelari tidak perlu _____

_____ yang tinggi
apabila melakukan larian ini.

(d) Seterusnya, pelari berlari di atas _____ dari tumit ke

_____.

