LATIHAN ULANGKAJI T3 (OLAHRAGA ASAS)

LARI BERPAGAR

1) NYATA YA ATAU TIDAK BAGI PERNYATAAN YANG DIBERIKAN

BIL	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Lari berpagar memerlukan seorang murid untuk berlari dan melepasi halangan yang dikenali sebagai pagar	YA	TIDAK
2	Larian akan dibatalkan sekiranya murid menjatuhkan pagar dengan sengaja atau kaki belakangnya melepasi pagar dari sisi (di luar pagar)	YA	TIDAK
3	Lari berpagar melibatkan fasa larian, fasa lonjakan, dan fasa melepasi pagar	YA	TIDAK
4	Peranan kaki belakang semasa fasa lepas adalah untuk meminimumkan ketinggian melepasi pagar dan bersedia untuk mendarat dengan lambat	YA	TIDAK

2) BERIKAN JAWAPAN YANG BETUL BAGI SETIAP FASA LARI BERPAGAR BERDASARKAN RAJAH DI BAWAH

FASA LARIAN

FASA LONJAKAN

FASA MELEPASI PAGAR (KAKI BELAKANG)

FASA MELEPASI PAGAR (KAKI HADAPAN)

FASA MENDARAT











LOMPAT KIJANG

1) NYATA YA ATAU TIDAK BAGI PERNYATAAN YANG DIBERIKAN

BIL	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Acara lompat kijang memerlukan seorang murid melakukan tiga jenis lonjakan sebelum mendarat di kawasan mendarat. Ketiga-tiga jenis lonjakan mempunyai lakuan yang sama	YA	TIDAK
2	Lonjakan pertama atau melonjak (hop) dilakukan dengan lonjakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama	YA	TIDAK
3	Lonjakan kedua atau melangkah (step) dilakukan dengan melonjak sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang satu lagi	YA	TIDAK
4	Lonjakan ketiga atau melompat (jump) dilakukan dengan melonjak sebelah kaki dan mendarat di kawasan mendarat dengan sebelah kaki	YA	TIDAK
5	Lompat kijang melibatkan fasa lari landas, fasa melonjak, fasa melangkah dan fasa melompat.	YA	TIDAK

2) PILIH JAWAPAN YANG BETUL



JAWAPAN:



JAWAPAN:





JAWAPAN:



JAWAPAN:

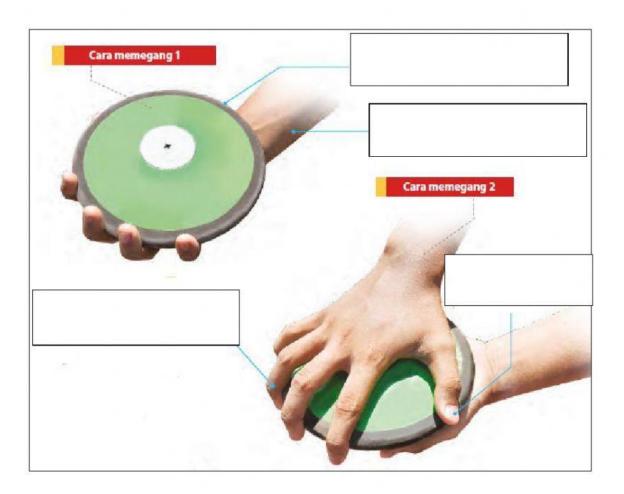
LEMPAR CAKERA

1) NYATA YA ATAU TIDAK BAGI PERNYATAAN YANG DIBERIKAN

BIL	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Lempar cakera ialah salah satu acara larian dalam olahraga	YA	TIDAK
2	Lemparan yang sah ialah lemparan yang mendarat dalam sektor balingan dan atlet hanya meninggalkan bulatan lemparan melalui bahagian belakang setelah cakera mendarat.	YA	TIDAK
3	Fasa-fasa dalam melempar cakera ialah fasa persediaan, fasa kedudukan kuasa, fasa lemparan dan fasa pemulihan	YA	TIDAK
4	Faktor yang membantu anda untuk mendapat lemparan yang lebih jauh ialah kerendahan, sudut dan halaju pelepasan.	YA	TIDAK



2) PADANKAN DENGAN JAWAPAN YANG BETUL



Letak ibu jari pada permukaan cakera.

Letak cakera pada sendi akhir di hujung jari, dengan jari berada di tepi cakera (cakera tidak digenggam). Pergelangan tangan perlu dalam keadaan relaks dan lurus.

Bingkai cakera kena pada pangkal telapak tangan (berhampiran dengan pergelangan tangan).



3) SUAIKAN DENGAN JAWAPAN YANG BETUL



FASA PERSEDIAAN



FASA KEDUDUKAN KUASA



FASA LEMPARAN



FASA PEMULIHAN

