

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4
ASAS BERLARI

Isikan tempat kosong dengan satu perkataan yang sesuai.

BERLARI PELBAGAI KELAJUAN

Berlari Lurus dan Selekoh

1. Postur badan ketika berlari di laluan lurus
 - a) Tegakkan _____
 - b) Pandang _____
 - c) _____ badan ke hadapan
 - d) Tinggikan _____
2. Postur badan ketika berlari di selekoh
 - a) Rendahkan _____ ke arah selekoh
 - b) Ayun tangan _____ menyilang badan ke dalam.
 - c) Ayun tangan _____ ke hadapan.

Apakah perbezaan lakuan berlari di laluan lurus dengan laluan selekoh?

- a) Postur _____
- b) _____ tangan
- c) Kedudukan _____

BERLARI BERGANTI-GANTI

1. Pertukaran baton mesti dilakukan di dalam zon penukaran baton yang panjangnya _____ meter.
2. Tujuan zon pertukaran baton membenarkan penerima baton _____ sebelum menerima baton.
3. _____ langkah dan _____ langkah yang besar mempengaruhi kelajuan larian.
4. Pemberi dan penerima baton mesti berada pada jarak yang _____ semasa pertukaran baton.

BERLARI BERITMA

1. Larian Beritma ialah kebolehan berlari ritma dengan pantas dan melepasi _____ dengan betul.
2. Saya perlu mengekalkan _____ larian untuk mendapatkan jumlah langkah yang tekal setia kali melepasi _____.
3. Langkah yang besar akan menyebabkan jumlah langkah di antara halangan _____.
4. Antara faktor yang menyebabkan langkah yang besar termasuklah _____ atlet dan juga _____ langkah larian.