

PJ 6 Pintar 30 Ogos 2021

Lumba jalan kaki

Jawab soalan yang disediakan

1. Apakah definisi lumba jalan kaki?

- A. Kemajuan langkah ke belakang menyentuh permukaan bumi
- B. Kemajuan langkah berterusan tanpa menyentuh permukaan bumi
- C. Kemajuan langkah berterusan menyentuh permukaan bumi

2. Berikut merupakan ciri-ciri lumba jalan kaki kecuali

- A. Kaki hadapan mesti memijak bumi setelah kaki diangkat
- B. Kedua-dua kaki tidak boleh memijak bumi sepanjang masa
- C. Sebelah kaki mesti memijak bumi sepanjang masa

3. Kenapakah kita perlu mengelakkan dari berlatih lumba jalan kaki di tepi jalan raya atau tempat terbuka?

- A. Berisiko dilanggar kenderaan
- B. Berisiko hilang fokus apabila terlihat warung tepi jalan
- C. Berisiko keletihan

4. Kenapakah kita perlu minum air secukupnya semasa acara lumba jalan kaki bagi mengelakkan dehidrasi?

- A. acara lumba jalan kaki yang membosankan mampu menyebabkan anda kehausan melampau
- B. acara lumba jalan kaki melibatkan jarak yang dekat dan mungkin cuaca yang redup mengganggu fokus
- C. acara lumba jalan kaki melibatkan jarak yang jauh dan mungkin cuaca yang panas dan tidak menentu

5. Bagaimanakah rotasi pinggul yang menghasilkan pergerakan yang baik mampu membantu anda memenangi acara lumba jalan kaki?

- A. gerakan pinggul yang berkesan mampu menghasilkan panjang langkah yang lebih optimum untuk mendahului peserta lain
- B. gerakan pinggul yang berkesan mampu menghasilkan panjang langkah yang lebih pendek untuk mendahului peserta lain
- C. gerakan pinggul yang berkesan mampu menghasilkan larian yang pantas untuk mendahului peserta lain

6. Postur badan memainkan peranan penting dalam sukan jalan kaki. Apakah yang sepatutnya kepala anda lakukan bagi mengaplikasikan teknik postur badan yang betul semasa sukan jalan kaki?

- A. Goyangkan kepala
- B. Tundukkan kepala
- C. Tegakkan kepala