NAMA : _____

ARAHAN : SILA **TARIK DAN LETAK** JAWAPAN YANG BERIKUT PADA KOTAK YANG BETUL.

Ketika lari jarak jauh, kepala tegak dan pandang ke depan. Badan tegak dan tangan diayunkan aras dada. Lutut tidak perlu diangkat tinggi. Berlari di atas tapak kaki dari tumit ke hujung kaki.

memukul

membaling

menangkap

Ketika lari pecut, kepala tegak pandang depan. Badan dicondongkan sedikit ke depan, tangan diayunkan aras bahu, lutut diangkat tinggi. Berlari di atas bebola kaki.

1 Nyatakan perbezaan ketinggian lutut antara lari pecut dengan lari jarak jauh.

Lari pecut	Lari jarak jauh

2 Padankan perkataan dengan gambar yang betul tentang kemahiran yang terdapat dalam permainan kategori pukul dan memadang.

a 

b 

c 

LIVEWORKSHEETS