

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Binaan Hebat

Bersempena dengan sambutan Hari Sukan Sekolah Kebangsaan Telok Dalam, Fatin dan rakan-rakannya giat berlatih melakukan aktiviti imbalan statik*formasi piramid bertiga. Mereka membuat pelbagai formasi piramid bertiga untuk dipersembahkan semasa hari tersebut.

Kedudukan pusat graviti memainkan peranan penting dalam menentukan sesuatu objek.

Wah, seronoknya! Aktiviti ini sungguh mencabar

Semakin tapak sokongan, semakin binaan yang kita buat.

Pusat graviti

Kedudukan juga mempengaruhi luas tapak sokongan.

KBAT
Berat sesuatu objek juga mempengaruhi kestabilan. Jelaskan.

PENGAYAAN
Cipta binaan piramid bertiga dengan formasi lain yang lebih menarik dan mencabar.

Tegak Terbalik

Perhatikan aksi Senin melakukan aktiviti dirian tangan dengan bantuan Cikgu Chia. Aksi dirian tangan memerlukan paha, otot teras, otot bahu dan otot tangan yang kuat untuk mengekalkan keseimbangan lakuan.

1 Lejangkan kaki.

2 Luruskan badan dan kaki.



Bahagian belakang bahu dan tangan perlu kuat untuk mengekalkan lakuan.

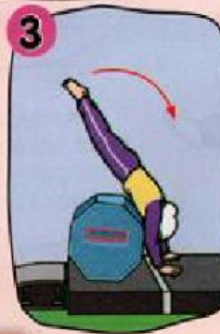


IMBAS SAYA

Video cara melakukan lejang kaki.



Kamu boleh melakukan aktiviti ansur maju untuk dirian tangan dengan menggunakan alat penyokong, seperti contoh di bawah.



KBAT

Apakah yang mungkin berlaku jika kedudukan tapak sokongan terlalu rapat?



Melombol Halangan

Aktiviti lombol kangkang ialah aktiviti yang melibatkan imbalan. Aksi ini memerlukan seseorang mengaplikasikan daya yang sesuai bagi menghasilkan lompatan yang baik. Jassen dan rakan-rakannya aktif berlatih melakukan ansur maju kemahiran dengan tunjuk ajar guru mereka.

Kamu boleh mengawal daya tegak (*vertical force*) yang dihasilkan di papan anjal dengan melompat ke papan anjal secara kaki lurus.

KESELAMATAN

Bagi mengelakkan risiko kecederaan, kamu perlu fokus dan boleh meminta bantuan rakan untuk bertindak sebagai penyokong.



Pastikan kedudukan sebagai tapak sokongan berada di atas peti lombol dan dibuka.



Akmal, kamu perlu melonjak pada papan anjal dengan menggunakan kedua-dua supaya daya lonjakan yang dihasilkan.

Ya, saya faham. Terima kasih, Jassen.

TMK

Buat carian melalui Internet tentang lombol kangkang dan cari tip lakuan yang betul.



KBAT

Adakah faktor kelajuan lakuan dalam imbalan dinamik mempengaruhi kestabilan? Jelaskan.

