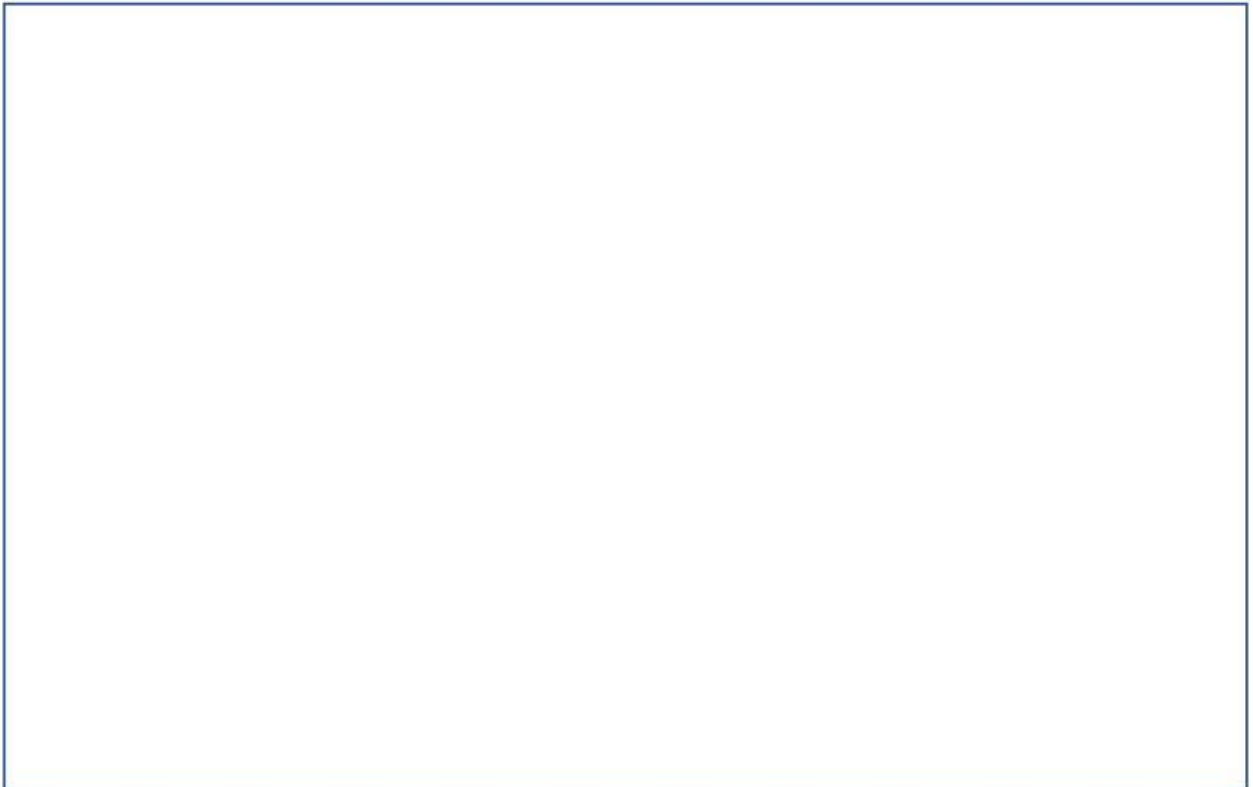


AKTIVITI KOKURIKULUM 2025: SUKAN DAN PERMAINAN – 4
TAJUK: OLAHRAGA (ACARA BALAPAN)

NAMA: **KELAS:**

TONTON VIDEO YANG DISEDIAKAN DI BAWAH DAN SETERUSNYA JAWAB SOALAN.



MARI CUBA JAWAB SOALAN

1

Tajuk pelajaran kita pada hari ini ialah _____.



LARIAN
PECUT
DAN LAJU

LARIAN
PECUT DAN
BERJALAN

LARIAN
PECUT DAN
BALAPAN

LARIAN
PECUT
DAN JAUH

2

Apakah yang dimaksudkan lari pecut?



Larian jarak dekat
dalam tempoh
masa yang lama

Larian jarak dekat
dalam tempoh
masa yang terhad

Larian jarak jauh
dalam tempoh
masa yang terhad

Jalan jarak dekat
dalam tempoh
masa yang terhad

3

Larian pecut terdiri daripada _____ fasa.



lima

dua

tiga

enam

4

Fasa permulaan terdiri daripada



Gaya peluru,
gaya sederhana,
gaya panjang

Gaya peluru,
gaya sederhana,
gaya pendek

Gaya peluru,
gaya terhad,
gaya panjang

Gaya peluru,
gaya sederhana,
gaya berdiri

5

Gaya ini meletakkan blok pertama dan dua tapak dari garis permulaan dan blok belakang dua tapak dari bahagian hadapan blok hadapan.



Gaya peluru.

Gaya sederhana.

Gaya panjang

Gaya kuat lentang

6

Kaki belakang dihayun ke hadapan sambil badan condong ke



hadapan

belakang

sisi

condong

7

Semasa posisi "bersedia" kaki hadapan dibengkokkan pada kedudukan _____darjah.



60

70

80

90

8

Semasa fasa pemecutan jarak dan frekuensi langkah meningkat pada setiap langkah.



salah

betul