

KUIZ PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

Olahraga Asas – Larian Pecut

Nama : _____ Kelas : _____

Arahan : Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

1. Manakah antara berikut contoh acara balapan?

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | 100 meter, 200 meter, 4 x 100 meter |
| ☐ | lompat tinggi, lompat jauh dan lontar peluru |

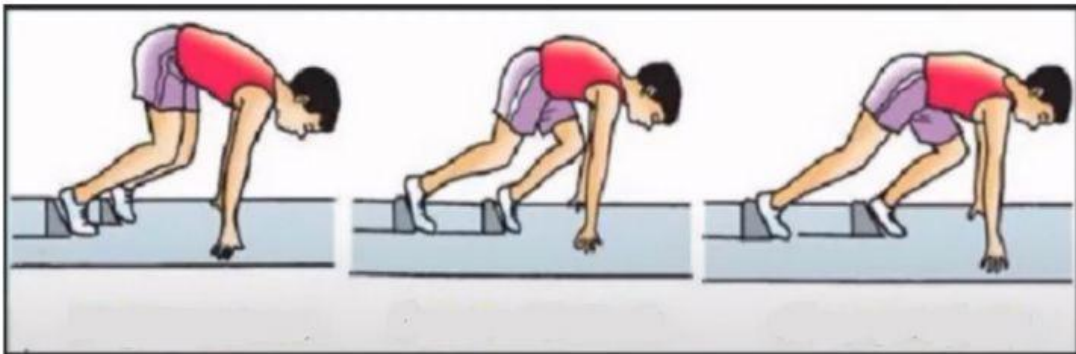
2. Apakah maksud lari pecut?

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Larian jarak dekat tanpa tempoh masa |
| ☐ | Larian jarak dekat dengan tempoh masa yang terhad |

3. Berapakah FASA yang terdapat dalam acara lari pecut?

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | 3 fasa - fasa permulaan, larian dan penamat |
| ☐ | 2 fasa – fasa permulaan dan penamat |

4. Nyatakan gaya pelepasan untuk gambar di bawah.



5. Mengapakah ayunan tangan penting ketika berlari?
