

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

TAJUK : ANEKA LARIAN

NAMA :

KELAS :

Sila tonton video ini sebelum menjawab soalan



1. Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai

Ayuanan tangan

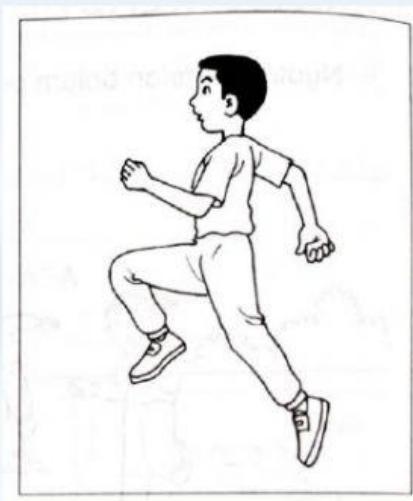
Pandang ke depan

luas

dicondongkan

Pecut jarak dekat

lutut



- a) Ini ialah lari [REDACTED]
- b) Kepala perlu ditegakkan dan serta [REDACTED] semasa Melakukan larian.
- c) Badan pelari hendaklah [REDACTED] sedikit ke depan serta Tangan diayunkan aras bahu dan [REDACTED] perlu diangkat Tinggi.
- d) Biasanya, [REDACTED] yang tinggi membolehkan lutut diangkat tinggi semasa berlari dan pelari boleh membuka langkah kaki yang lebih [REDACTED]

2. Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul

diayunkan

tegak

Mengangkat kaki

Hujung kaki

Perlahan jarak jauh

Menegakkan kepala

Tapak kaki



- a) Ini ialah lari [redacted]
- b) kepala pelari harus [redacted] serta memandang ke depan
- c) Kemudian, badan pelari perlu [redacted] dan tangan
[redacted] pada paras dada.
- d) Pelari tidak perlu [redacted] yang tinggi apabila melakukan larian ini.
- e) Seterusnya, pelari berlari diatas [redacted] dari tumit ke
[redacted]