

Nama : _____ Kelas : _____

Tajuk : Olahraga Asas

Aktiviti 1 : Suaikan gambar dengan nama sukan olahraga yang betul



Lompat Tinggi

Lontar Peluru

Lari Pecut

Lari Bergagar

Lempar
Cakera

Rejam
Lembing

Tajuk : Pecut dan Laju

Aktiviti 2 : Lengkapkan Maklumat Lari Pecut dan Lari Berganti-ganti di bawah

Ayunkan tangan di _____
badan ke atas dan ke



Tegakkan _____ dan
_____ pandang ke
hadapan

Gunakan _____ kaki
untuk menolak badan
ke hadapan

Tinggikan _____

Pastikan _____
baton mempunyai
_____ untuk memecut
sebelum menerima
baton.



Pertukaran baton
hendaklah dilakukan
dalam _____
baton.