NAMA:_____
KELAS: _____

## PENDIDIKAN JASMANI (PERALIHAN)
## UNIT 5: OLAHRAGA ASAS

Jawab soalan di bawah dengan menulis jawapan yang tepat. Sila rujuk buku teks semasa menjawab soalan.

Olaraga asas terdiri daripada _____dan _____. Lari pecut ialah kebolehan untuk berlari dengan _____ dari satu tempat ke tempat lain. Murid perlu menguasai _____ lari pecut yang betul. Acara _____, 200 m dan 400 m dikategorikan sebagai acara lari pecut. Terdapat beberapa fasa dalam lari pecut iaitu fasa permulaan, _____ dan fasa pecutan. Sebelum melakukan lari pecut, murid perlu _____ sebelum memulakan Latihan dan aktiviti _____ selepas melakukan Latihan lari pecut. Fasa pemulaan lari pecut mempunyai _____ iaitu "ke garisan" dan "sedia". Apabila isyarat diberikan murid mesti _____ dengan pantas untuk memulakan larian. Dalam fasa pelepasan, murid mesti bertindak balas dengan _____ untuk keluar deri blok pemulaan. Murid perlu menolak keluar dari blok permulaan dan badan _____. Fasa ketiga lari pecut ialah _____. Dalam fasa ini, badan dicondongkan, jarak dan _____ melangkah ditambah pada setiap langkah sehingga badan ditegakkan dan aksi berlari _____ dicapai.

Lompat Jauh ialah acara _____ yang memerlukan seseorang untuk _____ pantas dan _____ seberapa jauh yang mungkin. Seorang atlet lompat jauh perlu mempunyai _____ untuk berlari pantas. Terdapat beberapa fasa dalam acara lompat jauh iaitu lari landas, _____, layangan dan mendarat. Dalam fasa _____ seorang murid berumur 13 tahun perlu berlari di antara 10 hingga 15 langkah dengan kelajuan terkawal. Dalam fasa _____ kaki ebas perlu diayun sehingga selari dengan landas_____. Pergelangan kaki,lutut dan _____kaki lonjakan _____ semasa lonjakan. Semasa fasa layangan, kaki bebas dikekalkan dalam kedudukan _____ semasa lonjakan. Kaki lonjakan kekal di belakang. kedua-dua belah kaki _____ pada penghujung fasa layangan (sebelum mendarat). Dalam fasa mendarat, kedua-dua belah kaki hampir eksensi sepenuhnya. Badan _____ ke hadapan. Fleksi lutut apabila tapak kaki _____ dengan kawasan mendarat.

Selamat menjawab soalan

LIVEWORKSHEETS