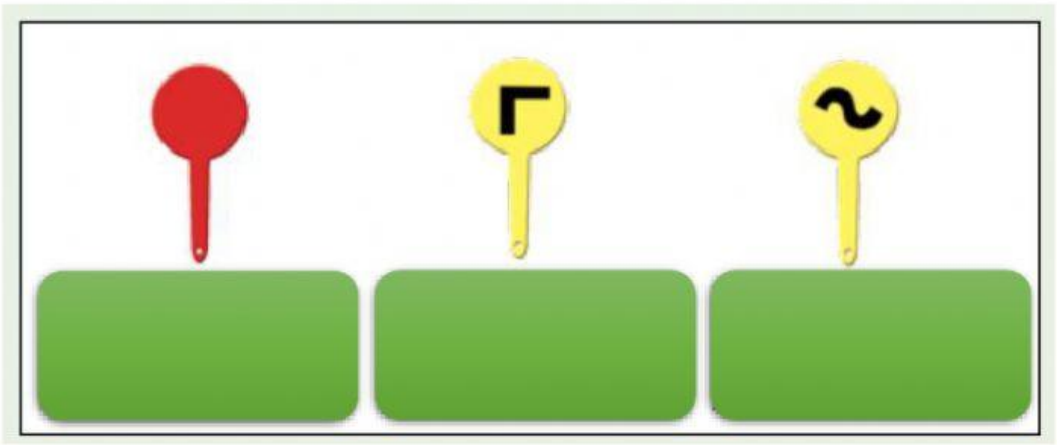
UNIT 6: OLAHRAGA ASAS

LATIHAN PBD

1. Namakan acara olahraga asas berdasarkan gambar rajah yang diberi.



2. Berikan maksud papan-papan bet yang ditunjukkan.



3. Kenal pasti teknik yang salah dan lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki berdasarkan gambar di bawah.



LIVEWORKSHEETS

4. Nyatakan teknik pergerakan lumba jalan kaki berdasarkan gambar di bawah.









5. Namakan fasa-fasa lakuan yang terdapat dalam kemahiran lompat jauh berikut.







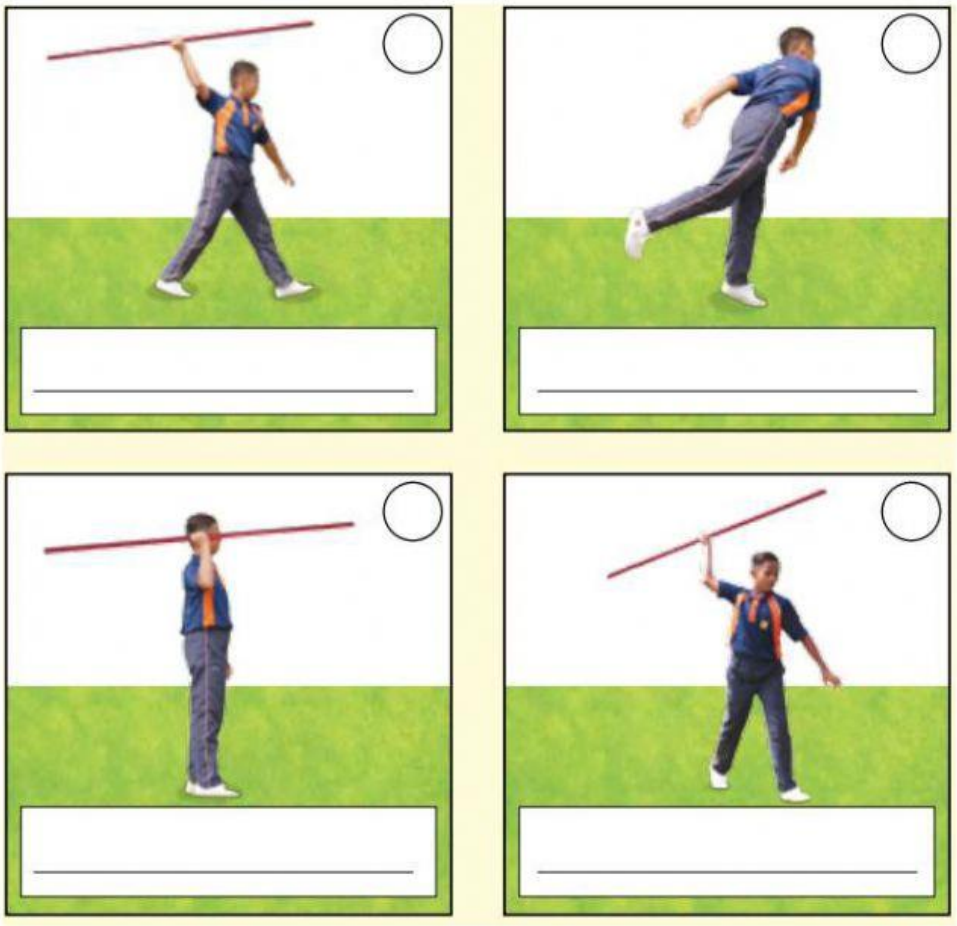


LIVEWORKSHEETS

6. Teknik pegangan lembing merupakan salah satu faktor yang boleh menentukan jarak yang baik dalam rejaman lembing. Teknik pegangan lembing bergantung kepada keselesaan seseorang. Nyatakan setiap teknik pegangan lembing yang berikut.



7. Tuliskan teknik lakuan bagi setiap gambar rajah di bawah. Kemudian, isikan nombor mengikut turutan lakuan yang betul semasa melakukan aktiviti merejam lembing.



LIVEWORKSHEETS