

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

# SASAR SAMPAI DAPAT (REJAMAN)

12 MINGGU BERSAMA CIKGU VIANNEY  
EPISOD 6



12 MINGGU  
BERSAMA CIKGU  
VIANNEY

EPISOD 6

## SASAR SAMPAI DAPAT (REJAMAN)

KHAMIS

1000-1130

GOOGLE MEET & TELEGRAM



# STANDARD PEMBELAJARAN



1.11.3

Merejam objek berbentuk rod dari posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul.

---

2.11.1

Menyatakan perkaitan antara ketinggian pelepasan objek dengan jarak semasa melontar, melempar, merejam dan membaling.

---

5.1.4

Mematuhi peraturan keselamatan di tempat aktiviti.

# Apa Itu Kemahiran Merejam Objek Berbentuk Rod?

---

- Kemahiran melepaskan objek berbentuk rod ke sasaran (daya maksimum)
- Asas acara Rejam Lembing

**Objek Rod** merupakan objek yang berbentuk lurus seperti batang penyapu, kayu, PVC, kertas yang digulung dan sebagainya.



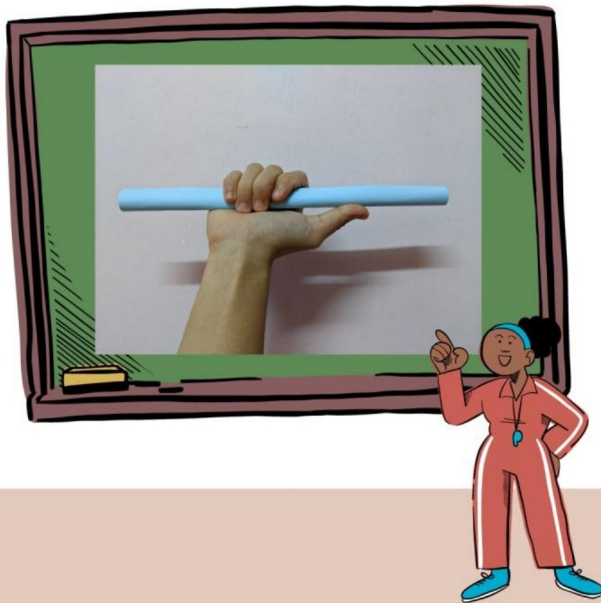
SUMBER: YOUTUBE

# Jom Saksikan Video Acara Rejam Lembing



# TEKNIK MEREJAM OBJEK ROD

- ✓ **01** Pegang objek menggunakan kesemua jari dengan menghalakan ibu jari ke belakang.
- 



# TEKNIK MELONTAR OBJEK ROD

- ✓ **02** Tangan bebas didepangkan ke hadapan untuk keseimbangan.
- 



# TEKNIK MELONTAR OBJEK ROD

- ✓ **03** Ektensikan tangan semasa melepaskan objek.
- 



# TEKNIK MELONTAR OBJEK ROD

✓ **04** Tangan ikut lajak lontaran

---

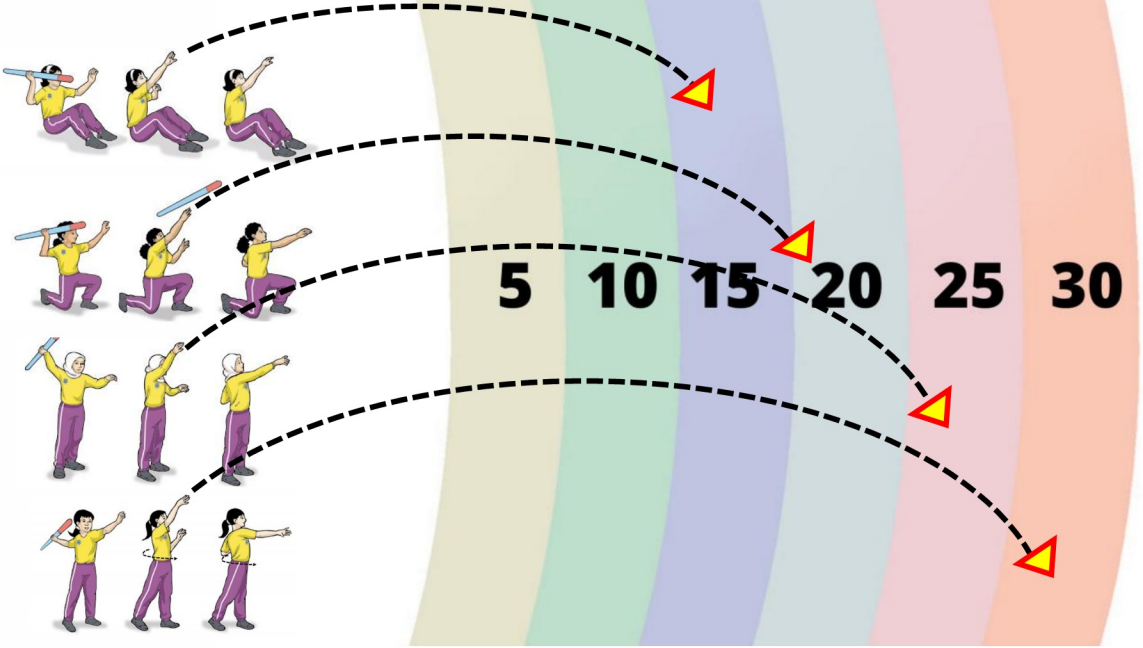




# TAHUKAH KAMU?

- Ketinggian pusat pelepasan objek rod disertai rotasi pinggul mempengaruhi jarak rejaman.
- Semakin tinggi pusat pelepasan objek rod, semakin jauh jarak rejaman.





# VARIASI POSISI MEREJAM OBJEK ROD

✓ **01** Duduk

---



# VARIASI POSISI MEREJAM OBJEK ROD

✓ **02** Melutut

---



# VARIASI POSISI MEREJAM OBJEK ROD

✓ **03** Berdiri

---



# VARIASI POSISI MEREJAM OBJEK ROD

✓ **04** Berdiri dengan Rotasi Pinggul

---



# TUGASAN VIDEO

- Cari kawasan yang selamat dan sediakan objek rod daripada kertas.
- Pakai pakaian yang sesuai dan berkasut.
- Lakukan aktiviti merejam objek rod dalam posisi berdiri dengan rotasi.
- Rakam video lakukan aktiviti sebanyak 3 kali percubaan bagi penilaian psikomotor.
- Jalankan aktiviti dengan pengawasan ibu bapa.
- Utamakan aspek keselamatan



# RUMUSAN

Penggunaan teknik yang tepat ketika melakukan lontaran objek rod terutama sekali dalam posisi berdiri dengan rotasi pinggul akan menghasilkan jarak rejaman yang jauh.

**Jangan Lupa Jawab  
Kuiz !**





# TERIMA KASIH

Kita jumpa di episod yang akan datang

