UNIT 6 : MENGEJAR JUARA
TAJUK : ASAS BALINGAN
KEMAHIRAN : ASAS BALINGAN MEREJAM OBJEK ROD

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

NAMA : _____ KELAS : _____

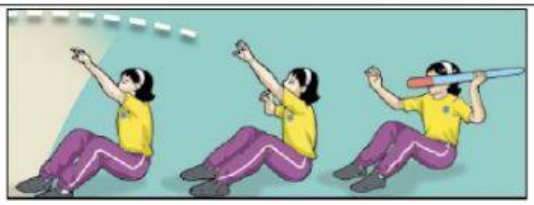
Arahan : Pilih jawapan yang betul berdasarkan gambar dan pilihan jawapan yang diberi.

1. Apakah bahagian pada rod yang digenggam semasa melakukan rejaman.

Belakang Tengah Depan

Jawapan :

2. Nyatakan kedudukan posisi yang betul bagi kemahiran merejam objek berbentuk rod berdasarkan gambar berikut.

3. Apakah posisi yang sesuai untuk menghasilkan jarak rejaman yang lebih jauh?

Jawapan :

4. Mengapakah pinggul perlu dirotasikan semasa melakukan rejaman bagi objek berbentuk rod?

Jawapan :

LIVEWORKSHEETS