



Pendidikan Jasmani : Tahun 3

Unit 7 : Selam dan kawal



Tonton video



Rujuk buku teks PJKP



muka surat 43





Jawab soalan

1. Padankan persediaan diri sebelum berada di dalam air



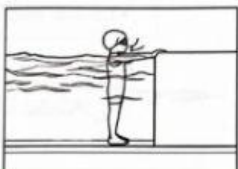
Pastikan keadaan air bersih dan tidak keruh

Kedalaman air tidak melebihi paras dada

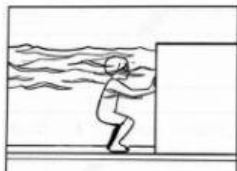
Guna pakaian dan peralatan renang yang sesuai

Sentiasa dalam pemantauan orang dewasa

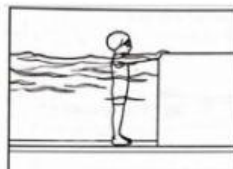
2. Susun cara mengawal pernafasan di dalam air.



Tarik nafas



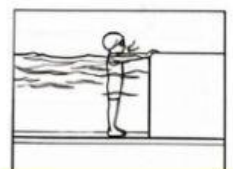
Bengkokkan lutut dan masuk ke dalam air



Berdiri dalam kolam



Hembus nafas perlahan-lahan



Berdiri semula dan tarik nafas



Pendidikan Kesihatan : Tahun 3

Unit 12 : Elak berlebihan



Tonton video



Rujuk buku teks PJKP



muka surat 92





Pendidikan Kesihatan : Tahun 3

Unit 12 : Elak berlebihan



Pilih bahan bagi menghasilkan sandwich yang berkhasiat.

Pilihan roti:



Roti berserat

☐

Roti putih

☐

Pilihan inti:



Potongan
ayam
panggang

☐

Potongan
sosej ayam

☐

Pilihan sapuan:



Mayonis

☐

Mentega
tanpa garam

☐

Pilihan buah-buahan:



Kiwi segar

☐

Kiwi kering

☐

Pilihan sayuran:



Tomato
dalam tin

☐

Tomato segar

☐