

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2

JANTUNG SIHAT

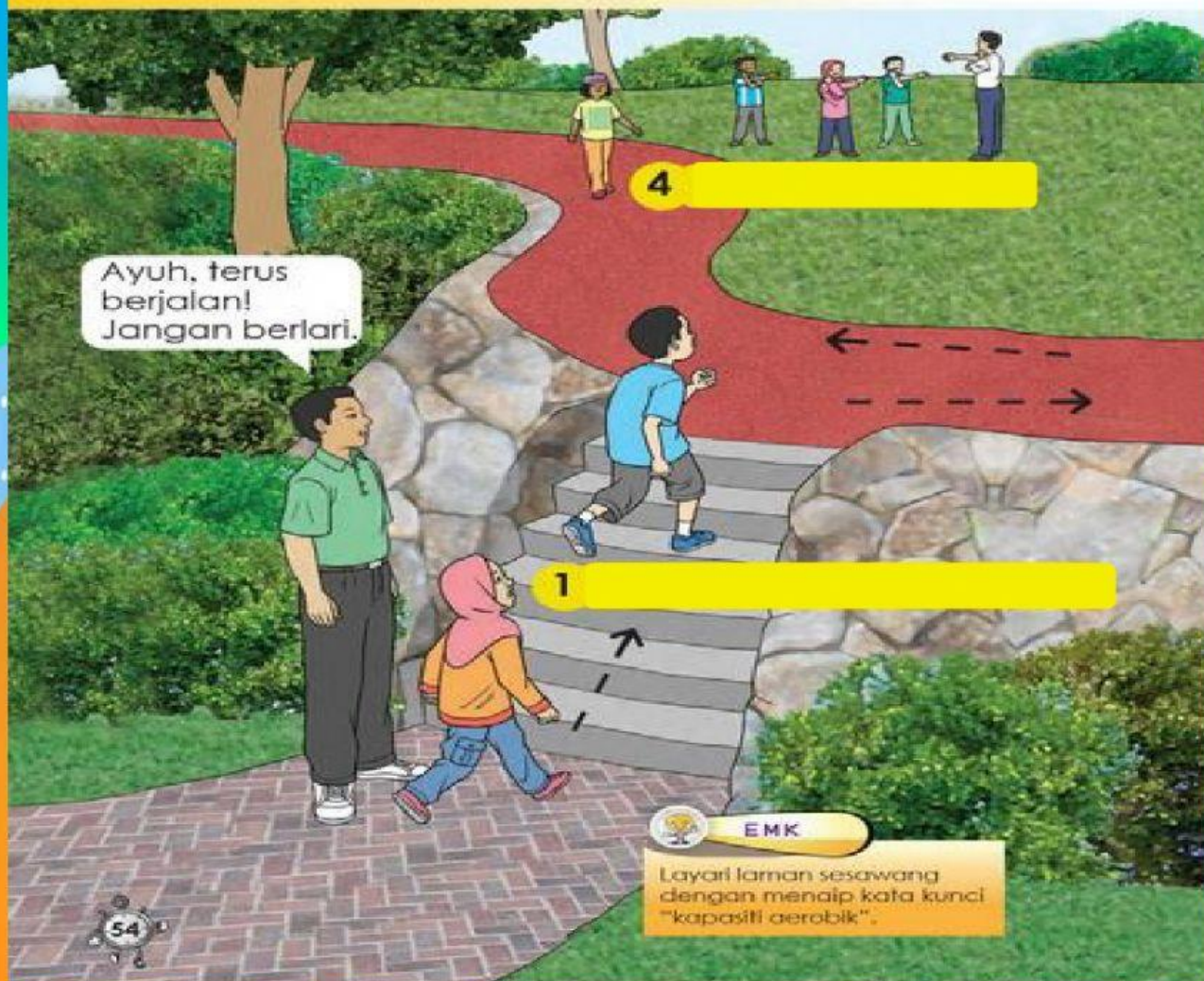
NAMA:

ARAHAN: Pilih aktiviti yang betul berdasarkan gambar.



Jantung Sihat

Mari lakukan aktiviti untuk menguatkan jantung kita.





Terus berjalan,
jangan berhenti.
Kita boleh lakukan!

Berjalan
mendaki dan
menuruni bukit
menguatkan lagi
jantung saya.

3

2



ASPEK KESELAMATAN

Pakai pakaian yang sesuai
semasa melakukan aktiviti untuk
mengurangkan risiko kecederaan.



NOTA GURU

3.2.1
4.2.1
5.3.1

- Bimbing murid mengambil kadar nadi sebelum dan selepas aktiviti.

55