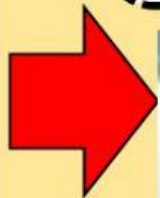


PJPK TAHUN I

Tugasan: Klik pada anak panah merah untuk mendengar penerangan dari guru anda

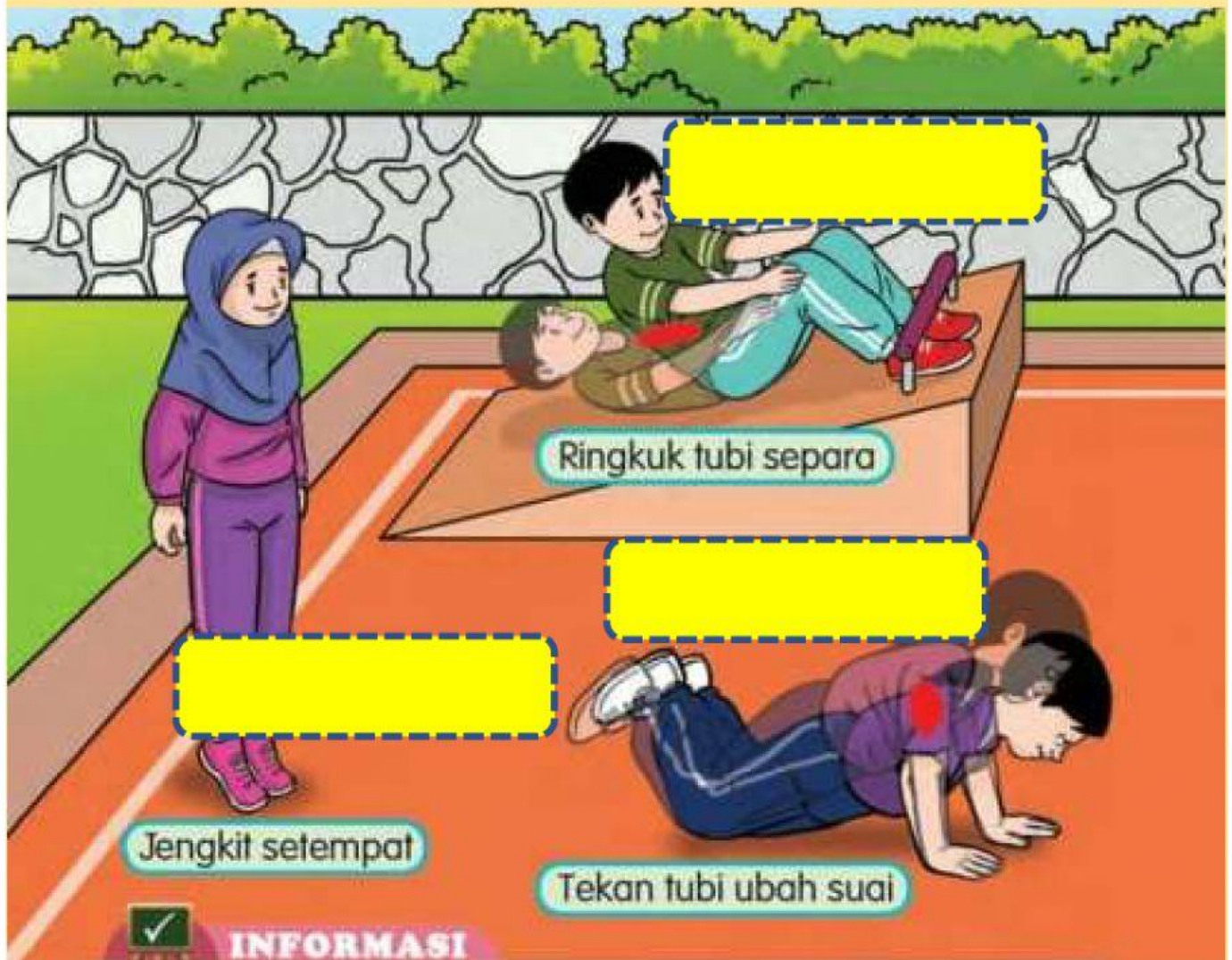


Ke Taman Rekreasi

Ramu dan rakan-rakan melakukan aktiviti di stesen *parcourse*. Aktiviti ini dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.



Tugasan: Padankan otot
terlibat dengan betul.



Otot bahu

Otot abdomen

Otot betis