

PJ Tahun 3: Unit 10 (Jom Senam untuk Sihat)

"Jantung Hebat, Paru-paru Sihat"

ARAHAN: Lengkapkan Piramid Aktiviti Kanak-kanak di bawah. Rujuk buku teks Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tahun 3 mukasurat 57. Tarik kotak jawapan ke kotak kosong.

Ringkuk tubi

Membasuh kereta

Setiap Hari

Menonton televisyen

2 hingga 3 Kali Seminggu

Berjalan ke Kedai

Berbasikal

Badminton

Kekuatan Otot, Tulang dan
Fleksibiliti

