



PJK TAHUN 1



RUJUK BUKU TEKS PJK TAHUN 1 MUKA SURAT 34

AKTIVITI 1: PUTARAN MENEGAK SEPARA

- Arahan: 1. Putaran badan ke kanan 3 kali
2. Putaran badan ke kiri 3 kali

Tandakan sekiranya dah selesai :

- Siap putaran ke kanan - ☐
- Siap putaran ke kiri - ☐



AKTIVITI 2: PUTARAN MENEGAK PENUH

- Arahan: 1. Putaran badan ke kanan 3 kali
2. Putaran badan ke kiri 3 kali

Tandakan sekiranya dah selesai :

- Siap putaran ke kanan - ☐
- Siap putaran ke kiri - ☐



AKTIVITI 3: GULING BALAK

- Arahan: 1. Guling badan ke kanan 3 kali
2. Guling badan ke kiri 3 kali

Tandakan sekiranya dah selesai :

- Guling badan ke kanan - ☐
- Guling badan ke kiri - ☐



Cari satu objek di rumah yang boleh berputar.

Refleksi

Tulis satu ayat:

'Saya rasa _____ selepas membuat aktiviti berpusing.'