Nama : _____

Pendidikan Jasmani
PPKI 1 Terbilang

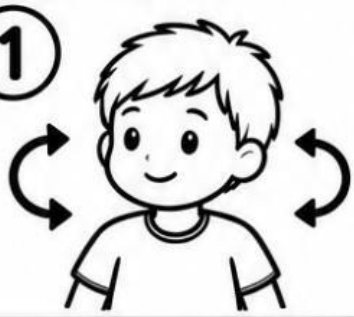
Badan sihat, ceria selalu!

Latihan Pemanasan Badan

Jom Bersenam!

Arahan : Tandakan (/) pada jawapan yang betul sahaja.

1



Pusing kepala ke kanan dan ke kiri.

☐

2



Regangkan tangan ke depan dan tarik perlahan.

☐

3



Condong badan ke kanan dan ke kiri.

☐

4



Angkat lutut satu demi satu.

☐

5



Bongkok ke depan dan sentuh jari kaki perlahan.

☐

6



Pusing pinggang ke kanan dan ke kiri.

☐

7



Tidur semasa pemanasan badan.

☐

8



Duduk diam tanpa melakukan sebarang pergerakan.

☐

Pemanasan badan membantu kita kekal sihat!

LIVEWORKSHEETS