

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

Standard kandungan : Kecergasan/senaman kelenturan

Standard Pembelajaran : 3.2 Melakukan senaman

Bahagian A: Pilih jawapan yang betul

1) Apakah maksud senaman

- A. Senaman untuk meningkatkan kelenturan badan
- B. Senaman untuk meningkatkan kualiti tidur

2) Bilakah kita sesuai melakukan senaman?

- A. Sebelum dan selepas aktiviti fizikal
- B. Sebelum dan selepas makan

3) Apakah tujuan melakukan senaman?

- A. Meningkatkan kecerdasan minda
- B. Membantu badan bergerak dengan lebih mudah

4) Pilih 2 contoh aktiviti senaman.

- A. lompat bintang
- B. meregangkan tangan
- C. menonton television

Bahagian B: Tulis B bagi pernyataan yang betul dan S bagi pernyataan yang salah.

Pernyataan	Jawapan
1. Kita perlu memanaskan badan sebelum bersenam.	_____
2. Kita perlu melakukan regangan secara mengejut dan kuat.	_____
3. Senaman membantu menjaga kesihatan badan.	_____
4. Kita perlu minum air apabila perlu selepas bersenam.	_____
5. Kita tidak perlu mengikut arahan guru semasa bersenam.	_____

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

Standard kandungan : Kecergasan/senaman kelenturan

Standard Pembelajaran : 3.2 Melakukan senaman

Bahagian B: Padankan senaman dengan nama pergerakan yang betul

BAHAGIAN A: PEMANASAN BADAN



BAHAGIAN B: SENAMAN KARDIO



BAHAGIAN C: SENAMAN KEKUATAN



cangkung/
squats

mendaki gunung/
Mountain Climbers

berlari setempat

lutut tinggi/
High Knees

ayunan kaki

lompat bintang

putaran tangan

rengangan
sisi badan

tekan tubi

plank

angkat punggung /
Glute Bridge