

PJPK TAHUN I

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



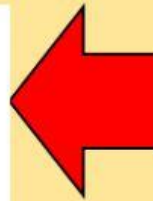
Otot Lentur, Pergerakan Teratur

Mari panaskan badan sebelum beraktiviti.

Merenggang otot mengurangkan risiko kecederaan.

Seronoknya!

Regangan statik dan dinamik sesuai untuk aktiviti memanaskan badan.



Saya bergerak lajar setelah memanaskan badan.

Minum air semasa melakukan aktiviti fizikal.



INFORMASI

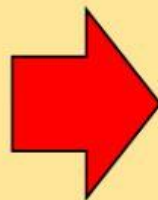
Kekurangan air dapat menjejaskan lakukan aktiviti fizikal dan menjejaskan kesihatan.

Minum air selepas melakukan aktiviti fizikal.



NOTA GURU

1. Guru perlu mengingatkan murid membolehkan air dan minum air sewaktu kelas Pendidikan Jasmani.
2. Guru perlu membantu murid mengenal pasti denyutan nadi.



Tugasan: Baca dan ikut arahan
di bawah.

2. Tandakan (✓) bagi aktiviti-aktiviti memanaskan badan yang sesuai.



NOTA GURU



Banyakkkan halaman ini untuk didedahkan kepada murid.