



Pendidikan Jasmani : Tahun 3

Unit 7 : Pos Keribas



Tonton video



Rujuk buku teks PJPK



muka surat 45





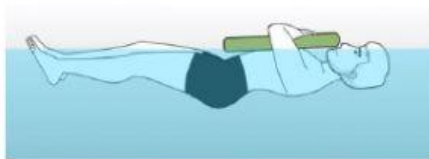
Pendidikan Jasmani : Tahun 3

Unit 7 : Pos Keribas



Bandingkan perbezaan jenis tendangan keribas

TENDANGAN KERIBAS		
Jenis	Posisi Meniarap	Posisi Telentang
Gambar		
Keadaan muka		
Posisi papan keribas		
Posisi badan		
Bahagian tubuh yang terlibat		





Pendidikan Kesihatan : Tahun 3

Unit 13 : Bantu Mula



Tonton video



Rujuk buku teks PJKP



muka surat 96





Pendidikan Kesihatan : Tahun 3

Unit 13 : Bantu Mula

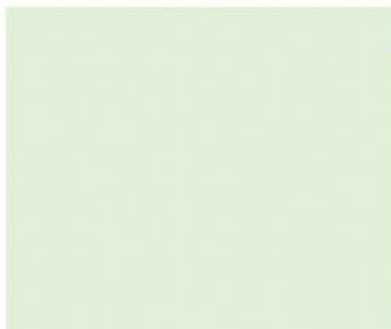


Susun cara merawat luka kecil yang betul.

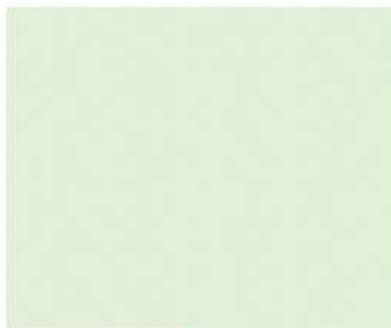
1



2



3



Cuci bahagian luka dengan air bersih atau cecair anti septik

Balut atau tutup bahagian yang tercedera

Sapu luka dengan minyak atau iodine(minyak kuning)

