

NAMA : _____

KELAS : _____

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2 (UNIT 3 : SENAMROBIK-KAMI KREATIF)

NOTA RINGKAS

1. Hari ini kita akan mempelajari tentang senamrobik. Senamrobik adalah senaman yang dilakukan dengan pergerakan bersama iringan muzik. Terdapat beberapa perkara untuk melakukan senamrobik iaitu :-
 - a. Muzik yang sesuai untuk melakukan pergerakan
 - b. Alatan yang akan digunakan semasa melakukan senamrobik
2. Anda boleh mengikut pergerakan seperti didalam buku teks dengan iringan lagu yang kamu suka.
3. Alatan yang sering digunakan semasa senamrobik adalah
 - a. Kain
 - b. Gelung Rotan
 - c. Reben

PADANKAN DENGAN JAWAPAN YANG BETUL DI BAWAH



REBEN



GELUNG
ROTAN



KAIN