

PJPK TAHUN 2

Tugasan: *Klik* pada anak panah untuk mendengar nota dibaca.



Sedia Cergas

Senaman regangan statik dan regangan dinamik dapat meningkatkan kelenturan. Mari kita lakukan.

Regangan Statik



otot paha



otot tangan
dan pinggang



otot tangan

Regangan Dinamik



otot pinggang



INFORMASI

Kenal pasti bahagian otot yang diregang.

3.3.1,
4.3.1,
5.1.1

Nota Guru

- Terangkan regangan dinamik dan regangan statik.
- Minta murid melakukan regangan dalam jangka masa 10 hingga 20 saat.

Tugasan: Padankan regangan dengan gambar dengan betul.

Regangan Statik



Otot paha

Otot tangan

Regangan Dinamik



Otot tangan dan pinggang

Otot pinggang