

NAMA :

KELAS :

UNIT 10 : JOM SENAM UNTUK SIHAT

Lengkapkan Piramid Aktiviti Kanak-kanak berikut.
Rujuk buku teks PJK MS 57.

KURANGKAN

- Menonton televisyen
- Permainan dalam talian
- Duduk terlalu lama

Jom kawan-kawan, kita aktif sekarang! Lakukan aktiviti sekurang-kurangnya 60 minit setiap hari.

DUA HINGGA TIGA KALI SEMINGGU

Kekuatan Otot, Tulang dan Fleksibiliti

- Tekan tubi
- Lompat bintang
- Ringkuk tubi
- Lompat tali

DUA HINGGA TIGA KALI SEMINGGU

Senaman Aerobik

- Berenang
- Menari
- Berlari
- Berbasikal
- Bermain kasut roda
- Bermain sembunyi ibu

- Bersukan
- Bola keranjang
- Bola sepak/futsal
- Tennis
- Badminton

SETIAP HARI

- Membantu ahli keluarga mengemas rumah
- Berjalan ke kedai
- Bermain di luar bersama-sama rakan
- Membasuh kereta