

Name :
Date :

Hallo teman-teman, berikut adalah beberapa aktivitas yang dilakukan sebelum dan sesudah olahraga, silakan teman-teman letakkan sesuai dengan tempat yang tepat ya!

Merilekskan tubuh

.....

Minum air untuk mengganti keringat

.....

Melakukan jogging/lari kecil

.....

Mengganti pakaian

.....

Melakukan peregangan

.....

Mandi / membersihkan tubuh

.....

Melakukan lompat kecil

.....

Menggunakan pakaian olahraga

.....

SD Tumbuh – Jogja educational spirit
Class/Subject : Lower/PJOK

Teacher's feedback: