



Tonton video



Kredit video :



Saif Sam



Rujuk buku teks PJPJ



muka surat 31





Pendidikan Jasmani : Tahun 3

Unit 5 : Putaran Semangat



Jawab soalan

Susun langkah untuk membuat balingan tangan lurus mengikut aturan yang betul.

Ketika berada dalam keadaan bersedia, kaki dibuka seluas bahu

1

Semasa tangan berada di atas, ia hendaklah dibengkokkan sambil memusingkan badan sedikit ke kanan

3

Teruskan ayunan dan lepaskan bola apabila tangan yang memegang bola melalui sisi peha

5

2

Langkah kaki kiri selangkah ke hadapan dan kedua-dua tangan yang diayun menunjuk ke arah hadapan

4

Tangan yang memegang bola diayun mengikut putaran lawan jam ke arah belakang badan





Pendidikan Kesehatan : Tahun 3

Unit II : Waspada Selalu



Tonton video



Kredit video :  Saiful Masri Hamzah

Rujuk buku teks PJPk



muka surat 86



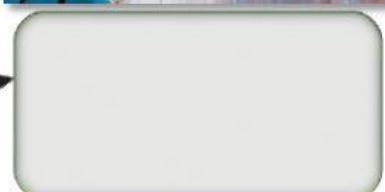
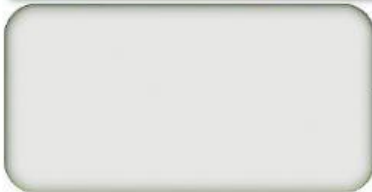
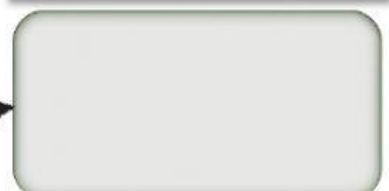
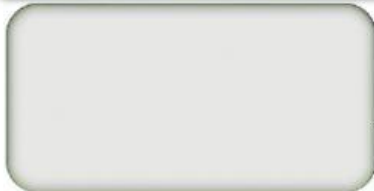


Pendidikan Kesihatan : Tahun 3

Unit II : Waspada Selalu



Lengkapkan situasi yang mengancam keselamatan diri



Situasi yang
mengancam
keselamatan
diri

Bermain sendirian
tanpa pengawasan
ibu bapa

Menerima pemberian
daripada orang yang
tidak di kenali

Melayari internet
tanpa pengawasan
ibu bapa

Berjalan seorang diri
di tempat sunyi

