



Tonton video



Kredit video :



Saif Sam



Rujuk buku teks PJPK



muka surat 36-37





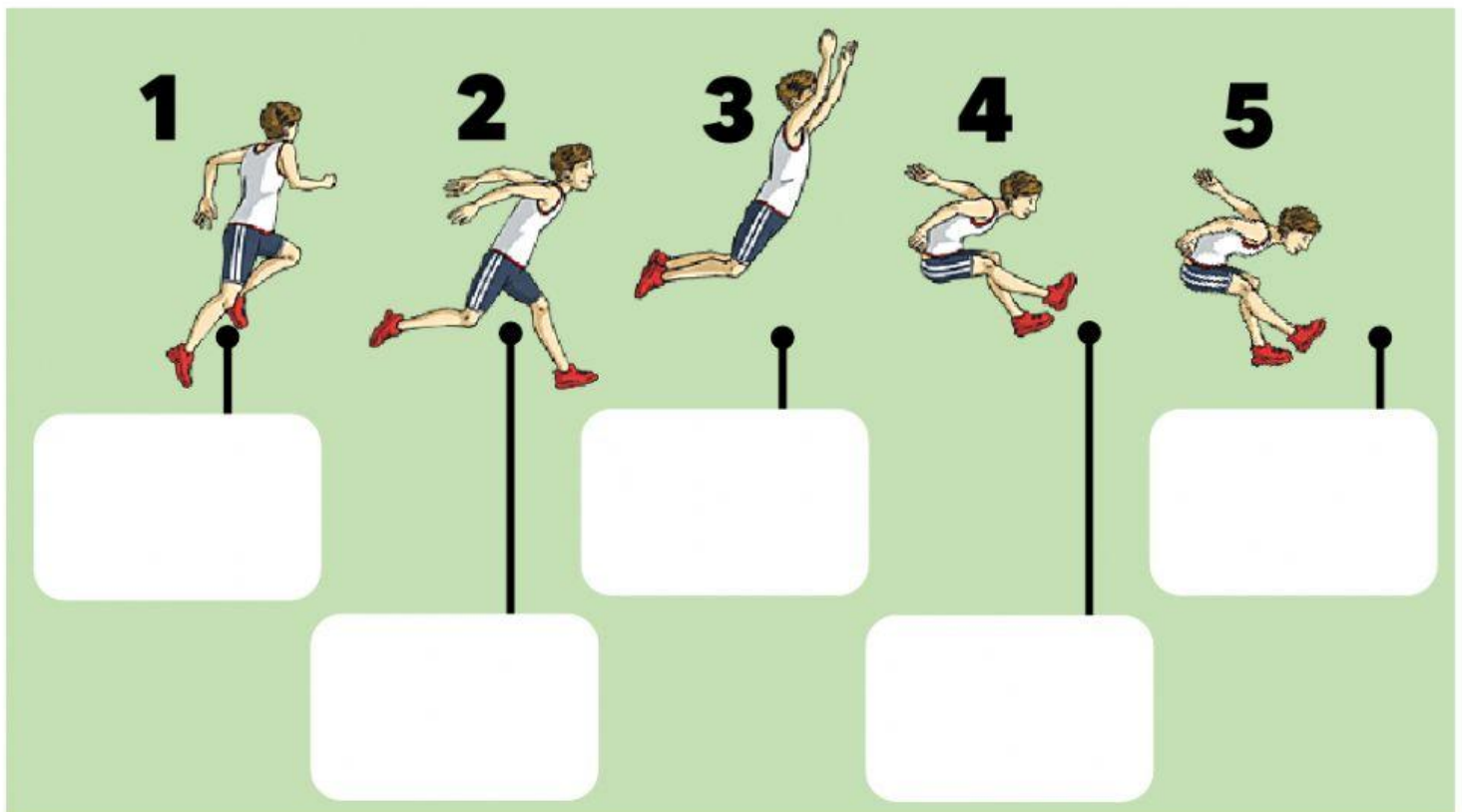
Pendidikan Jasmani : Tahun 3

Unit 6 : Jauhku melompat



Jawab soalan

Susun langkah melompat menggunakan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki



Tangan dihayun ke
depan ketika di
udara

Lutut
dibengkokkan(flexi)
ketika mendarat

Membuat lonjakan
dengan kaki yang
dominan

Mulakan lompatan
dengan membuat
larian

Kedua-dua kaki
berada dihadapan
dan bersedia untuk
mendarat





Pendidikan Kesihatan : Tahun 3

Unit 12 : Amalan pemakanan sihat



Tonton video



Kredit video :  Salful Masri Hamzah

YouTube

Rujuk buku teks PJKP



muka surat 89

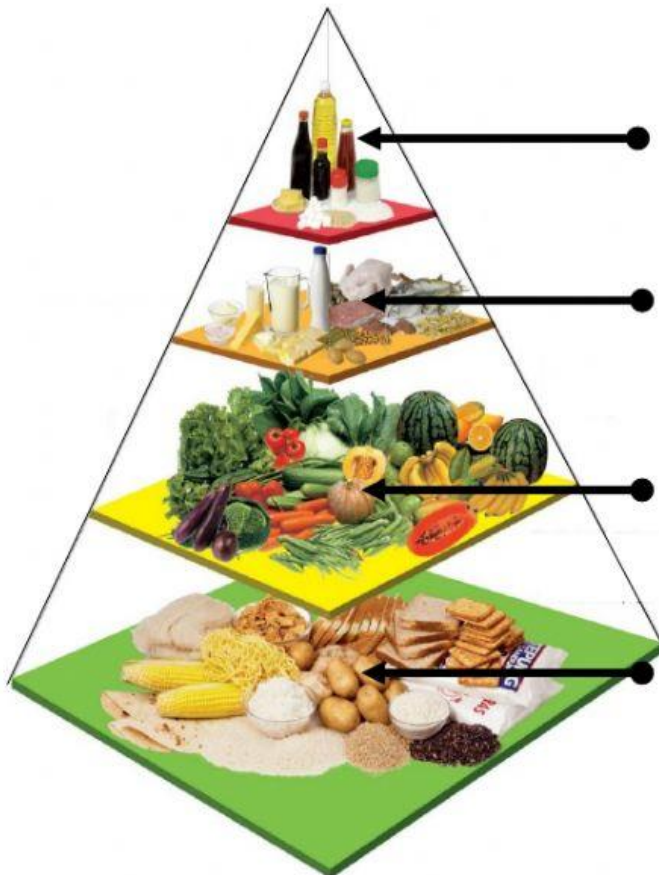


Pendidikan Kesihatan : Tahun 3

Unit 12 : Amalan pemakanan sihat



Padankan piramid makanan di bawah



Makan secara sederhana

Makan secukupnya

Makan sedikit

Makan banyak

