



Pendidikan Jasmani : Tahun 3

Unit 7 : Keribas bertenaga



Tonton video



Rujuk buku teks PJPK



muka surat 43





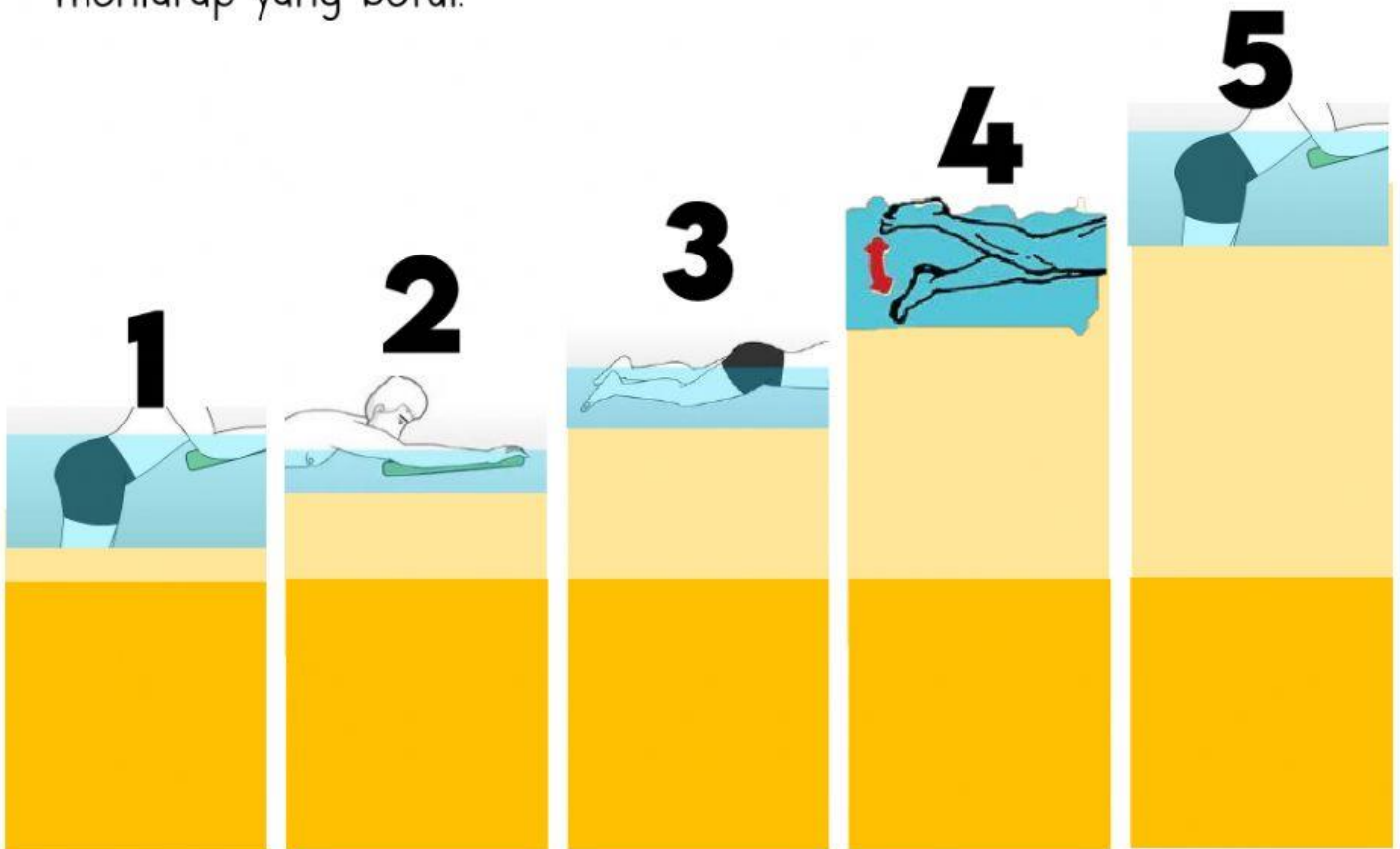
Pendidikan Jasmani : Tahun 3

Unit 7 : Keribas bertenaga



Jawab soalan

Susun langkah melakukan kemahiran tendangan keribas posisi meniarap yang betul.



Lakukan tendangan keribas berselang-seli

Mulakan tendangan keribas pada pangkal peha

Berada pada posisi apungan meniarap

Kembali semula ke posisi apungan meniarap

Pegang papan keribas dan luruskan kaki





Pendidikan Kesihatan : Tahun 3

Unit 13 : Cukai membawa padah



Tonton video



Rujuk buku teks PJK



muka surat 94





Pendidikan Kesihatan : Tahun 3

Unit 13 : Cuai membawa padah



Padankan gambar dengan kecederaan ringan yang betul.

1



Bengkak

2



Luka kecil

3



Luka calar

4



Lebam

