

PJPK TAHUN I

Tugas: Klik pada anak panah merah untuk mendengar penerangan dari guru anda



Otot Lentur, Pergerakan Teratur

Mari panaskan badan sebelum beraktiviti.

Merenggang otot mengurangkan risiko kecederaan.

Seronoknya!

Regangan statik dan dinamik sesuai untuk aktiviti memanaskan badan.

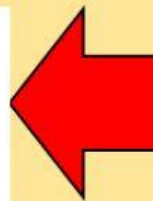


Pemfasan saya makin laju.

Minum air sebelum melakukan aktiviti fizikal.

Denyutan nadi saya meningkat.

Suhu badan saya meningkat.



Saya bergerak lajar setelah memanaskan badan.

Minum air semasa melakukan aktiviti fizikal.



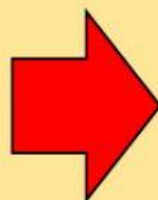
INFORMASI

Kekurangan air dapat menjejaskan lakukan aktiviti fizikal dan menjejaskan kesihatan.

Minum air selepas melakukan aktiviti fizikal.



Kita mesti melakukan aktiviti menyejukan badan selepas aktiviti fizikal yang lasak.



NOTA GURU

1. Guru perlu menggalakkan murid membea air dan minum air sewaktu kelas Pendidikan Jasmani.
2. Guru perlu membantu murid mengenal pasti denyutan nadi.



Tugasan: Baca dan ikut arahan
di bawah.

2. Tandakan (✓) bagi aktiviti-aktiviti memanaskan badan yang sesuai.



NOTA GURU



Banyakkan halaman ini untuk dedarakan kepada murid.