

PJPK TAHUN 2

Tugas: *Klik* pada anak panah untuk mendengar nota dibaca.



Siap Siaga

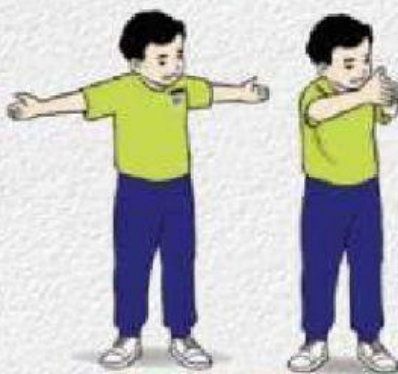
Mulakan kehidupan harian kamu dengan senaman regangan dinamik.



Rotasi separa leher



Mengangkat dan menurunkan tangan ke sisi badan



Mendepa dan merapatkan tangan



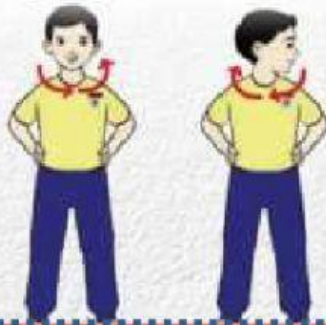
Rotasi bahu



Fleksi dan ekstensi lutut sambil berdiri

Tugasan: Padankan regangan dengan gambar dengan betul.

Mulakan kehidupan harian kamu dengan senaman regangan dinamik.



Mengangkat dan menurunkan tangan ke sisi badan



52

Mendepa dan merapatkan tangan

Rotasi separa leher

Fleksi dan ekstensi lutut sambil berdiri

Rotasi bahu