



Pendidikan Jasmani : Tahun 3

Unit 9 : Cergas teratur – Yakin bersedia



Tonton video



Rujuk buku teks PJPK



muka surat 54





Padankan kepentingan memanaskan badan

1



Mengurangkan
risiko kecederaan

2



Meningkatkan
keanjalan otot

3



Meningkatkan
kadar pernafasan

4



Meningkatkan
kadar nadi



Pendidikan Kesihatan : Tahun 3

Unit II : Jaga diri sihat emosi – Selamatkan maruah (Ulangkaji)



Tonton video



Rujuk buku teks PJKP



muka surat 67





Pendidikan Kesihatan : Tahun 3

Unit II : Jaga diri sihat emosi – Selamatkan maruah (Ulangkaji)



Pilih cara menjaga kehormatan diri yang betul

1



2



3



4



Pakai pakaian yang sopan

Tutup pintu ketika menyalin pakaian

Jangan bersentuhan dengan orang lain

Elak berjalan bersendirian

