

Nama : _____

Pendidikan Jasmani
PPKI 1 Terbilang

Badan sihat,
ceria selalu!

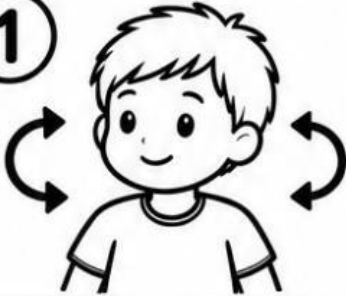
Latihan Pemanasan Badan

Jom
Bersenam!

Arahan : Tandakan (/) pada jawapan yang betul sahaja.



1



Pusing kepala
ke kanan dan
ke kiri.

☐

2



Regangkan tangan
ke depan dan
tarik perlahan.

☐

3



Condong badan
ke kanan dan
ke kiri.

☐

4



Angkat lutut
satu demi
satu.

☐

5



Bongkok ke depan
dan sentuh jari kaki
perlahan.

☐

6



Pusing pinggang
ke kanan dan
ke kiri.

☐

7



Tidur semasa
pemanasan
badan.

☐

8



Duduk diam tanpa
melakukan
sebarang
pergerakan.

☐

Pemanasan badan membantu kita kekal sihat!

