

LEMBARAN KERJA PJKP

Persediaan dan Pemanasan Badan

Nama: _____

Kelas: _____

BAHAGIAN A: PERSEDIAAN SEBELUM BERSENAM

Tandakan (✓) pada gambar persediaan yang betul.

1



Kasut sukan

☐

Selipar

☐

2



Baju tidur

☐

Pakaian sukan

☐

3



Kawasan lapang

☐

Lantai berselerak

☐

4



Terus berlari

☐

Memaskan badan

☐

5



Dengar arahan guru

☐

Bermain sesuka hati

☐

BAHAGIAN B: AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

Susun aktiviti memanaskan badan mengikut urutan yang betul.
Isi nombor 1 hingga 5.



Ayun tangan

☐

Berjalan setempat

☐

Gerakkan kepala

☐

Angkat lutut

☐

Putar bahu

☐