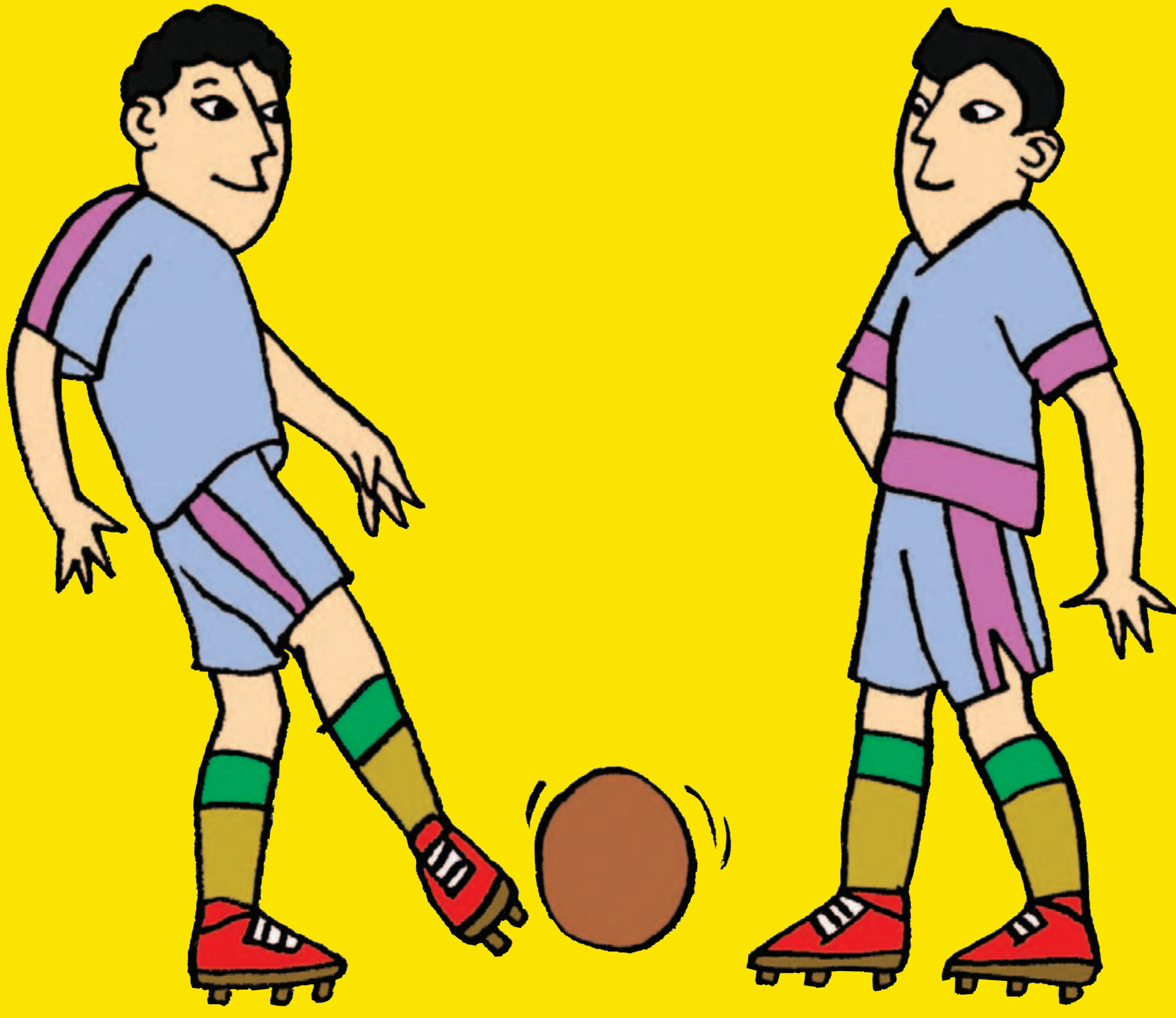


Lakukan Aktiviti Fizikal untuk Kesihatan dan Kecergasan

3. Bergerak dengan alatan

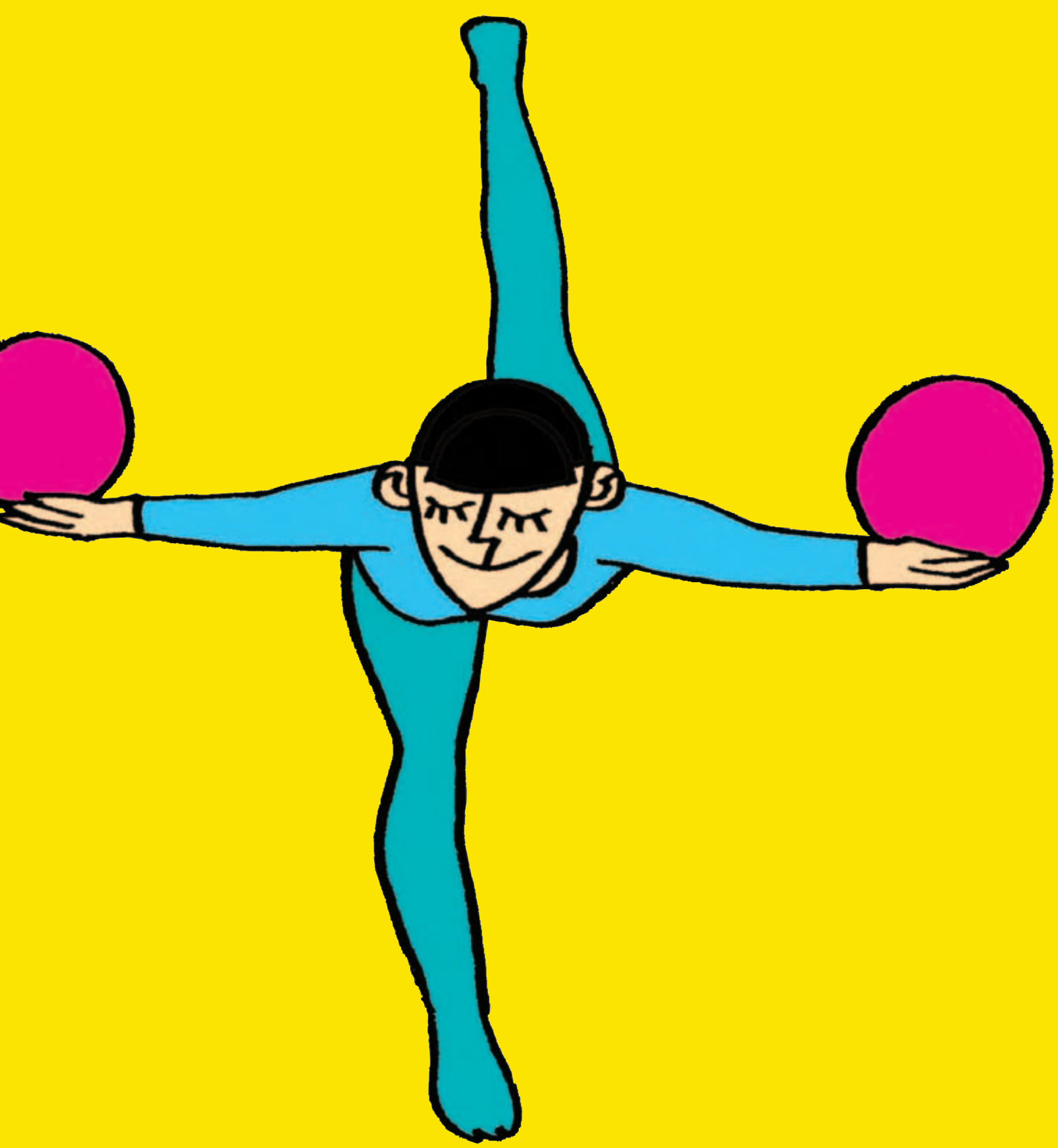


- menendang bola kepada kawan
- menggolek gelung rotan
- membaling bola menuju antara dua pancang
- menggolek bola besar ke dalam gelung rotan



“aktiviti ini menyeronokkan dan boleh meningkatkan kecergasan”

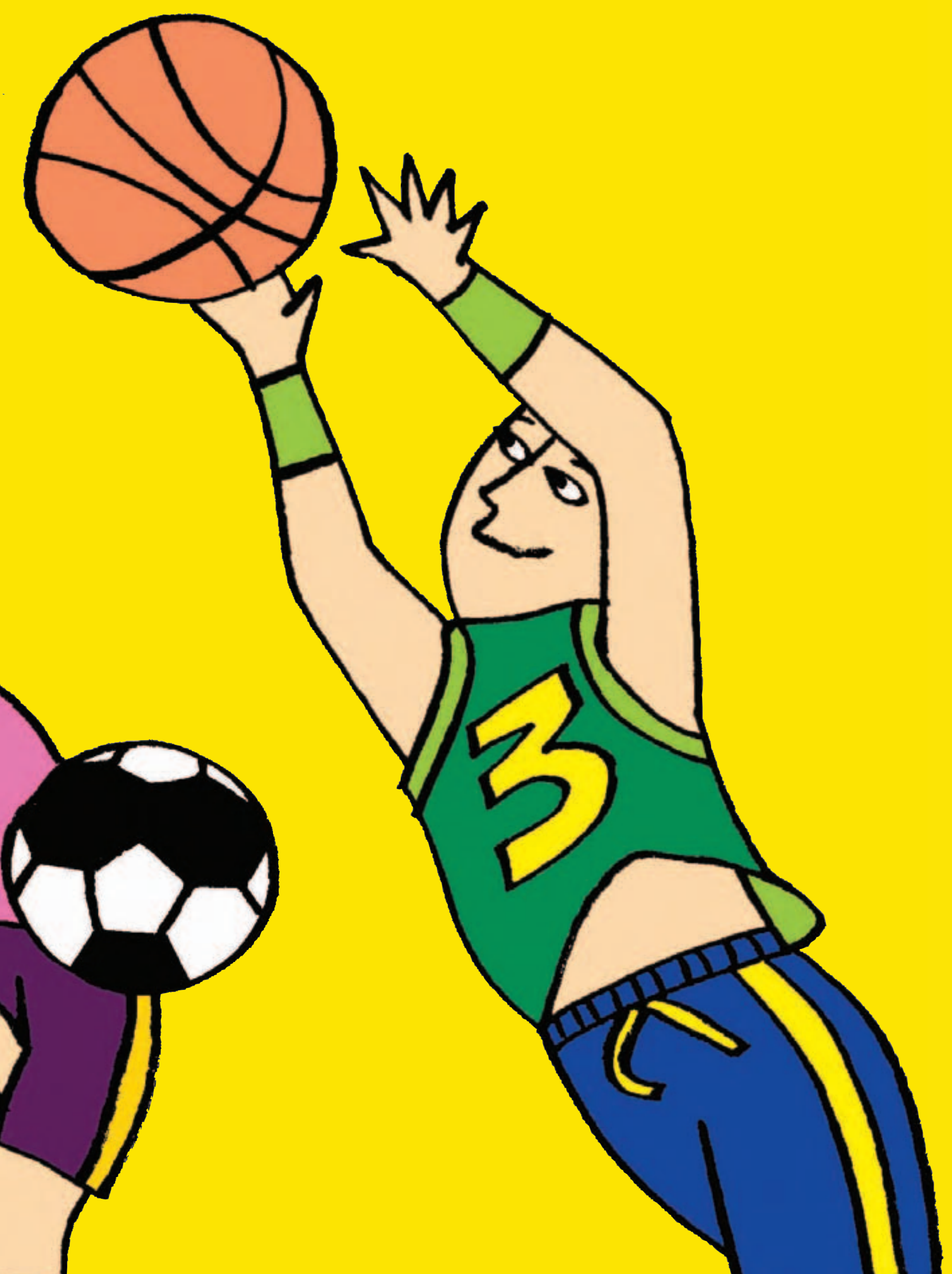
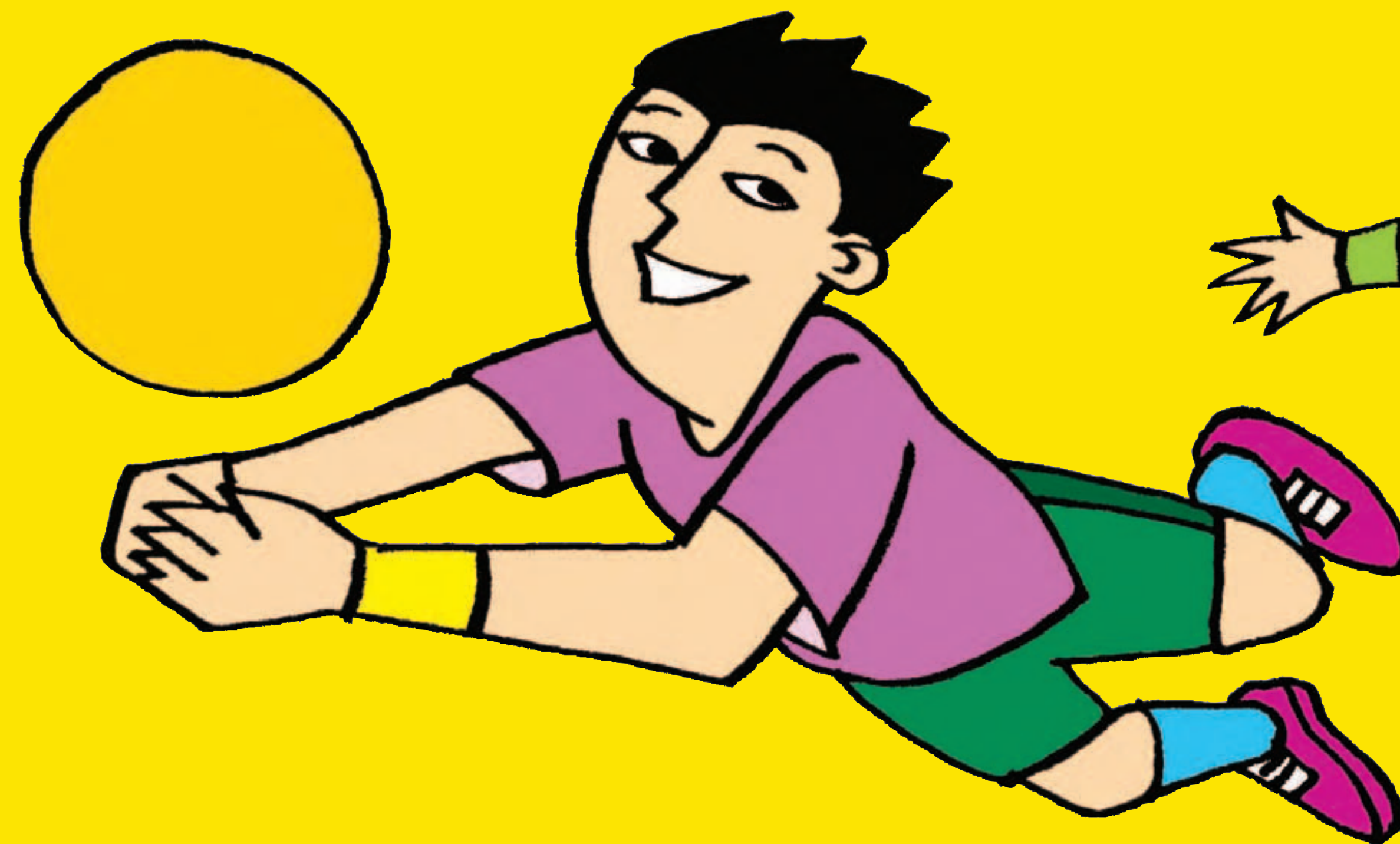
4. Bersukan



- gimnastik artistik
- bola keranjang
- bola tampar
- sepak takraw
- olahraga
- bola sepak
- bola jaring



“sukan bukan sahaja untuk kecergasan dan kesihatan, adik-adik juga boleh mewakili sekolah, negeri dan negara”



5. Berekreasi



- berkhemah
- ‘jungle trekking’
- berbasikal bersama rakan-rakan
- bermain kasut roda
- bermain layang-layang (wau)
- berlari sambil menolak rim basikal



“rekreasi membantu badan cergas, otak cerdas”