

# seronoknya, Senamrobik!



Lakukan pergerakan ini.



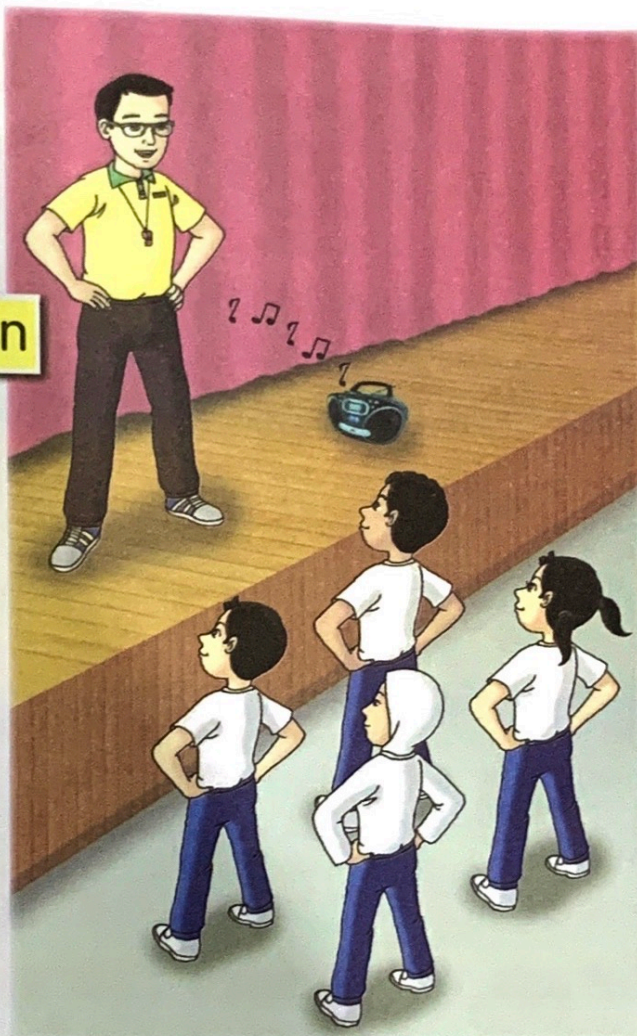
jalan ke depan



undur



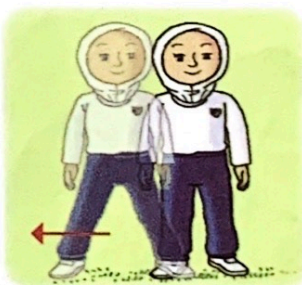
gerak ke kiri



lari



lompat



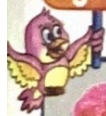
gerak ke kanan



**TIP KESELAMATAN**

Berhati-hati semasa melakukan aktiviti.

**Uji Minda**



Mengapakah kita perlu bersenam?

Imbas Saya



Layari laman sesawang <https://www.youtube.com/watch?v=WtSRPeeWRYA> untuk menonton video Senamrobik I Murid I Sukan.  
(Dicapai pada 7 Jun 2016)



**Kerjasama**

BA 39/41

1.4.1  
1.4.2  
1.4.3

**NOTA GURU**

- Guru menyediakan ruang yang selesa untuk bersenamrobik.
- Guru membimbing murid melakukan aktiviti pergerakan dengan cara yang betul dan selamat.





**Mari Cuba  
Lakukan.**

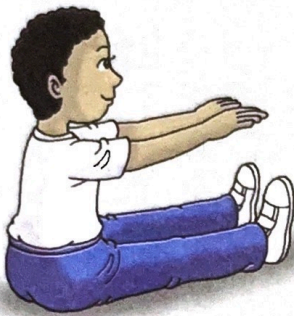


**TIP  
KESELAMATAN**

Lakukan aktiviti berguling dengan berhati-hati.

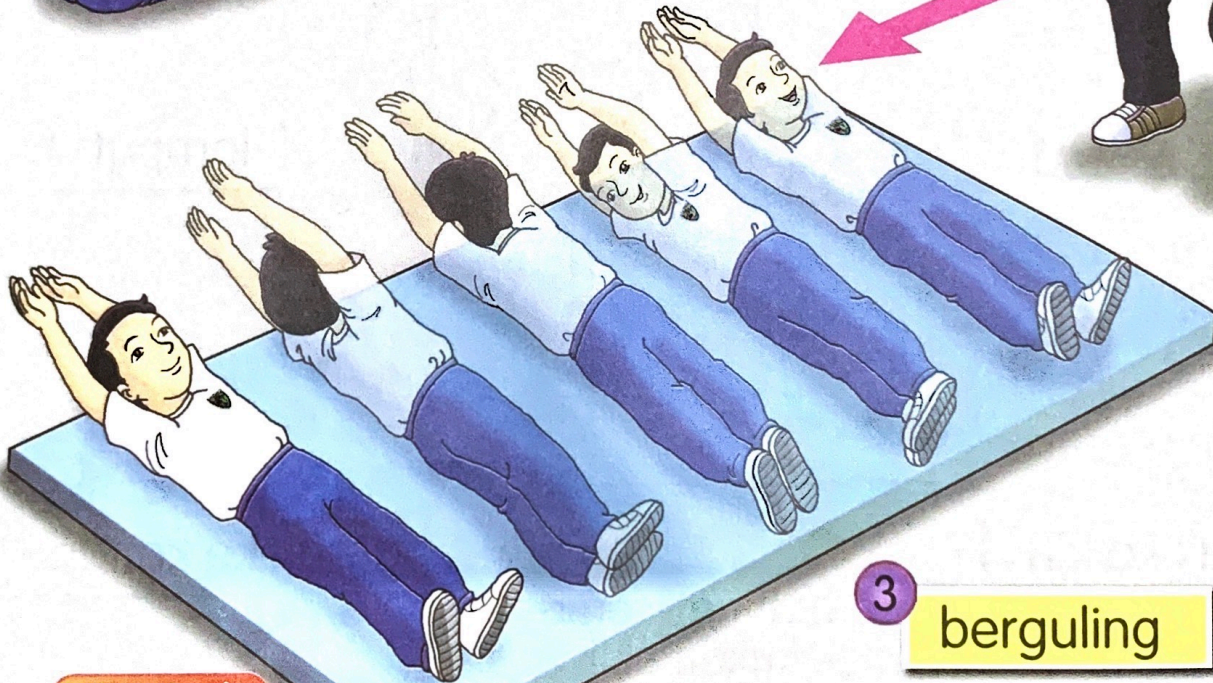
**1**

mengunjurkan tangan dan melunjurkan kaki



**2**

merangkak



**3**

berguling

**Uji Minda**



Sebutkan haiwan yang merangkak.

BA 39/41

1.5.1  
1.5.2  
1.5.3

NOTA GURU

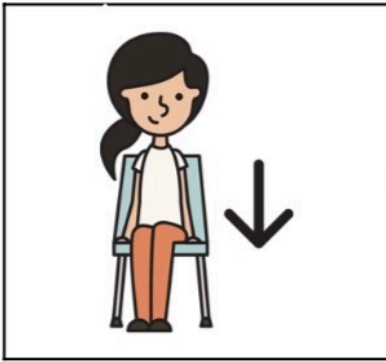
- Guru perlu menunjuk cara sebelum murid melakukan aktiviti.
- Guru membimbing murid melakukan pergerakan yang betul dan selamat.



**Keberanian**



## Padankan.



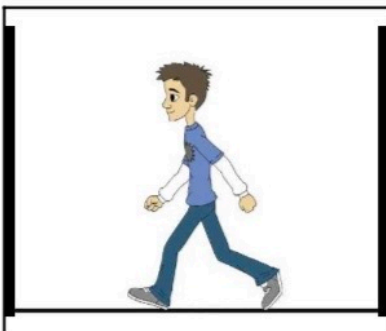
merangkak



berjalan



berlari



duduk



berguling