UNIT 8: CERGAS DAN MANTAP (TENANG TENANG)

Pilih jawapan yang betul.

Mengenal pasti cara regangan yang betul.

Aktiviti regangan menghilangkan atau mengurangkan kesakitan otot selepas beraktiviti.

Regangan otot membantu mengembalikan darah ke jantung.

KESELAMATAN

Elakkan perlakuan menghenjut ketika meregang otot.

3.3.1, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 5.1.1

NOTA GURU

Pastikan murid melakukan regangan pada kedua-dua bahagian anggota badan, kiri dan kanan.

LIVEWORKSHEETS