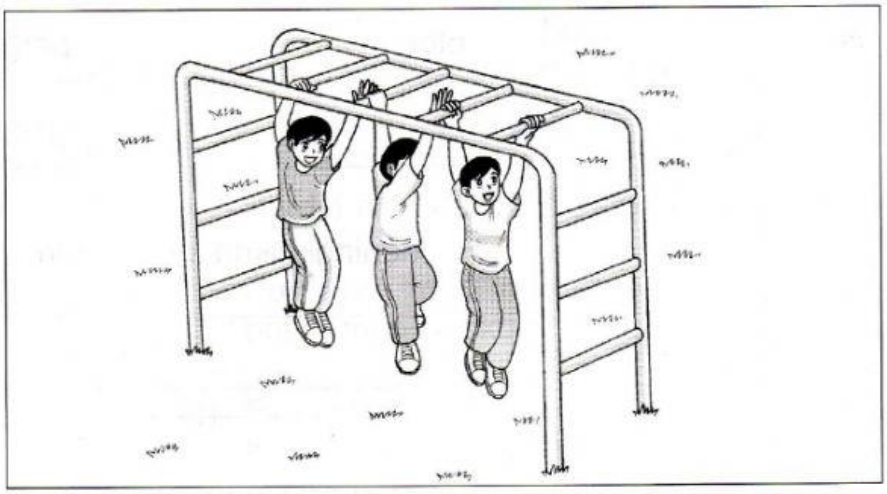
Nama: _____ Tarikh: _____

F. Tandakan (✔) pada jawapan yang betul berdasarkan gambar di bawah. SP 3.4.2 SP 4.4.2 TP 3 TP 4



1. Namakan aktiviti dalam gambar di atas.

(a) Aktiviti bergayut dan meniti palang menggunakan tangan.	
(b) Aktiviti melentik belakang dari posisi merangkak.	

2. Nyatakan otot utama yang terlibat dalam aktiviti di atas.

(a) Otot tangan	
(b) Otot paha	

3. Jelaskan kepentingan aktiviti di atas.

(a) Menguatkan otot abdomen.	
(b) Menguatkan otot tangan.	

LIVEWORKSHEETS