Nama : _____ Kelas : _____

Pendidikan Jasmani Tahun 2

Unit 8 : Larian Cergas (Ke Taman Rekreasi)

Rujukan : Buku Teks muka surat 60 dan 61

Tandakan (/) pada otot yang terlibat semasa lakuan berikut.

1.	Ringkuk Tubi Separa	Otot Abdomen
		Otot Paha
		Otot Bahu

2.	Jengkit Setempat	Otot Paha
		Otot Betis
		Otot Abdomen

3.	Tekan Tubi Ubah Suai	Otot Tangan dan Otot Dada
		Otot Paha
		Otot Bahu

4.	Separa Cangkung	Otot Pinggang
		Otot Paha
		Otot Dada

5.	Hamstring Curl	Otot Tangan
		Otot Paha
		Otot Punggung

6.	Lentik Belakang Ubah Suai	Otot Abdomen
		Otot Belakang
		Otot Lengan dan Otot Pinggang

LIVEWORKSHEETS