



Latihan Pengukuhan

1. Susun semula perkataan di bawah.



g n i p p i k s



s e k a b r B i l a



g a n t i B k
u b i t



k a n T e i t b u



Senaman yang boleh memberi risiko kecederaan ialah senaman yang melibatkan tulang belakang seperti melentikkan badan ke belakang.

Bagi mengukur lipatan kulit di bahagian trisep, murid yang diuji hendaklah berdiri tegak dengan kedua-dua tangan di sisi.

Kapasiti Aerobik

Daya Tahan dan Kekuatan Otot