PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6 – LENTUR UNTUK SIHAT

NAMA : _____ KELAS: _____

ARAHAN : Letakkan penyataan pada gambar yang sesuai

Bongkokkan badan,bangun dan pusingkan badan serentak

Tahan posisi 10 – 30saat. Kembali kepada posisi mula dan ulang aktiviti 8 – 12 kali.

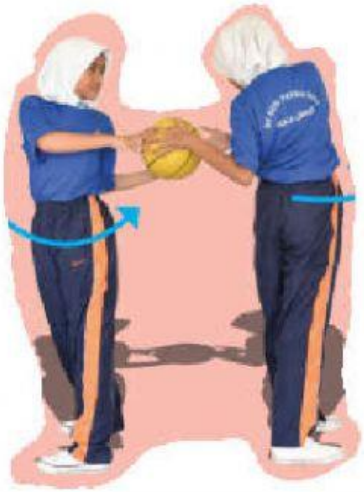
Saya perlu lakukan senaman ini sekurang-kurangnya tiga kali seminggu

LIVEWORKSHEETS

Lakukan perlahan-lahan dan tahan posisi 10 – 30 saat. Kembali kepada posisi mula dan ulang aktiviti 1 – 3 kali.

Regangkan otot semaksimum yang boleh dan bertahan selama 10 – 30 saat.

Hulurkan bola kepada rakan sejauh mungkin dan kekalkan kedudukan selama 10 – 30 saat.

LIVEWORKSHEETS

Apakah nama alat ini

LIVEWORKSHEETS